



Universidad Autónoma del Estado de México

UAEM Facultad de Ciencias de la Conducta



ESTRATEGIAS DE LA CONSERVACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

PEDRO TOLEDO ORTIZ

NÚMERO DE CUENTA: 9340796

ASESOR

DR. JOSÉ LUIS VALDEZ MEDINA

TOLUCA, MÉXICO, MAYO DE 2015

ÍNDICE

RESUMEN.....	8
PRESENTACIÓN.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
MARCO TEÓRICO.....	
CAPITULO I. PAREJA.....	14
1.1 CONCEPTO DE PAREJA.....	14
1.1.1 HISTORIA DE LA PAREJA.....	15
1.1.2 CONSECUENCIAS DEL ESTABLECIMIENTO DE UNA VIDA EN PAREJA.....	18
1.2 FASES EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	22
1.3 TIPOS DE PAREJA.....	36
CAPITULO II. FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIALES DEL MANTENIMIENTO DE LA PAREJA.....	45
2.1 FORMACIÓN DE UNA RELACIÓN ESTABLE.....	45
2.2 POR AMOR.....	53
2.3 COSTUMBRE.....	64
2.4 CONVENIENCIA.....	74
2.5 ESTRATEGIAS PARA LA CONSERVACIÓN.....	78
2.6 RUPTURA.....	89
CAPITULO III. MÉTODO.....	95

3.1 OBJETIVO DEL ESTUDIO.....	95
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	95
3.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	95
3.4 DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	97
3.5 DEFINICIÓN DE UNIVERSO.....	99
3.5.1 DEFINICIÓN DE MUESTRA.....	99
3.6 DISEÑO DEL INSTRUMENTO.....	99
3.7 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	100
3.8 CAPTURA DE INFORMACIÓN.....	100
3.9 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	101
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	102
DISCUSIÓN.....	139
CONCLUSIONES.....	145
SUGERENCIAS.....	147
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	148

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo conocer las estrategias que las parejas utilizan para conservar su relación. Para ello se trabajó con una muestra no probabilística por cuota compuesta por 200 participantes divididos equitativamente por sexo (100 hombres y 100 mujeres) de la ciudad de Toluca, Estado de México los cuales tenían un mínimo de 5 años de relación e hijos. Se les aplicó un cuestionario que consta de 9 preguntas abiertas relacionadas con las estrategias de conservación de la pareja. La aplicación se realizó de manera individual en forma de entrevista semiestructurada, en las instalaciones del DIF estatal. De acuerdo con los resultados obtenidos mediante un análisis de contenido se encontró que los hombres consideran que para conservar la relación de pareja deben trabajar para atender las necesidades básicas del hogar, tener atenciones y sentirse protegidos. Respecto de lo que considera que su pareja debe hacer para conservar la relación deben tener la comida, la ropa y la casa limpia.

En contraste la mujer considera necesario tener la comida y la casa limpia, siendo una de las estrategias de conservación, además le gusta que la traten con atenciones, detalles y caricias para sentirse protegida. En la mujer prevalece con mayor intensidad el permanecer unida con su pareja por amor expresándolo con cariño, caricias, palabras de amor, las acciones diarias, desembocando en una adecuada comunicación.

Ambos sexos consideran que están en la relación por conveniencia, por los hijos y el miedo a la soledad, evitan conflictos, para amarse, comunicarse adecuadamente, compartiendo valores, confiando, respetándose, perdonándose, dándose seguridad, cambiando rutinas para vivir en paz o equilibrio.

PRESENTACIÓN

Cuando la persona decide comenzar una relación de pareja hay una serie de experiencias, agradables, desconocidas o inesperadas con el propósito de satisfacer necesidades biológicas, psicológicas y socioculturales

Por lo tanto surge el interés de realizar la presente investigación para estudiar a parejas con el objetivo de conocer las estrategias que utilizan para conservar la relación con la pareja.

Se consideraron los temas de pareja, el amor, costumbre y conveniencia, además de los elementos que propician la estabilidad y conservación de la pareja, debido a que en la actualidad se observa cada vez más fracasos en las relaciones de parejas, madres solteras, divorcios, por carecer de habilidades, madurez o estrategias.

La metodología que se consideró para el estudio fue cualitativa. Se realizó una entrevista semiestructurada con nueve reactivos.

INTRODUCCIÓN

El ser humano es racional y por naturaleza a cada instante se relaciona iniciando desde su nacimiento o antes estando en el vientre de la madre. No puede vivir aislado, tiende a relacionarse con las personas que se encuentran a su alrededor, incluso los animales irracionales se relacionan con su misma especie, buscando pertenecer a un grupo. Para Rodríguez y Mogyoros (1997), consideran que desde lo anatómico y fisiológico, tanto el hombre y la mujer están predispuestos para aparearse y formar una pareja.

En este sentido Quilodran (2000), indica que tradicionalmente las sociedades se han organizado para preservar su supervivencia a través de la reproducción tanto biológica como cultural. Algunos aspectos relacionados con el establecimiento de las parejas conyugales es que otorgan identidad y al mismo tiempo sentido de pertenencia.

Además para un mayor entendimiento de la relación de pareja, es fundamental para los seres humanos las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, que son condiciones genéticamente básicas y determinantes para la supervivencia de la especie (Díaz-Loving, 1999).

Tal situación lleva al individuo a relacionarse continuamente perteneciendo a un grupo desde que nace, al evolucionar el ser humano se va integrando con personas del mismo sexo y del sexo contrario de manera superficial o con mayor involucramiento afectivo hasta la situación de querer vivir juntos. Así Bolinches (2002), comenta que el compartir el amor con la pareja es un camino complicado pero interesante, peligroso con grandes gratificaciones, con situaciones de discusiones o duda que provocan interés en muchos seres humanos que quieren vivir esta experiencia.

Conforme transcurre el tiempo cada vez se forman más parejas que comparten su vida afectiva pasando por una serie de cambios y se esforzaran por largo tiempo para mantener similitudes en sus expectativas de pareja para su crecimiento y así estar unidos.

Al respecto Rage (1999), comenta que el esfuerzo de la pareja se tiene que dar día con día, dado que en la relación debe existir creatividad cotidiana, para renovarlo positivamente. Así Martínez (2006), indica que el acoplamiento de la pareja surge con el transcurso del tiempo y con la práctica, es necesario el esfuerzo de los dos, incluyendo tolerancia, comprensión y disposición para realizar las funciones u obligaciones de la mejor manera.

Tal acoplamiento que tendrán los individuos para poder establecer una mejor relación entre ellos requiere la capacidad de los dos y de manera conjunta ir fortaleciendo el vínculo entre ellos. Buss (2007), refiere que conservar al compañero es una situación complicada de adaptación, el compañero puede permanecer deseable para los rivales, porque ellos busquen la manera de atraerla cortejarla y comprometerse. Esta la alternativa de que el compañero se aleje a consecuencia de que no se están satisfaciendo sus necesidades y deseos o al conocer a alguien más atractivo, por ello cuando se tiene un compañero se tiene que retener.

A pesar de los factores mencionados se incluye las distintas crisis que presentan las relaciones de pareja que serán determinantes para permanecer en la relación. Rage (1999), refiere que las crisis de las parejas y en las familias van a ser parte de todo el trayecto de su relación, existiendo interacciones, puntos de vista diferentes, opciones de enfoques distintos, ideas, formas y actitudes que puedan contrastar. Estas crisis son una alerta para poder cambiar y madurar de manera individual así como en pareja y familia.

Fisher (2005), refiere que en toda relación de pareja existen problemas las discusiones amargas, los comentarios hirientes, la falta de sentido de humor, ver demasiada televisión, la incapacidad de escuchar, el alcoholismo. La mayor dificultad es la separación del cónyuge, variando la forma de terminar el matrimonio.

Ante tales fracasos Betzig (como se citó en Fisher, 2005), considera algunas razones por cuales son motivo de rompimiento como: el mal carácter, celos en exceso, hablar demasiado, regañar constantemente, no ser respetuoso, que la esposa es vaga, que el

marido no aporta los recursos necesarios, la indiferencia sexual, la violencia, el estar siempre ausente o la existencia de otra pareja.

Entonces al estar con la presencia de crisis dentro de las relaciones son escasos los matrimonios actuales que sobrepasan los cinco años de duración, pero ¿Qué sucede en algunos casos cuando se ha compartido tanto tiempo? ¿Lo que los mantiene es amor, costumbre o conveniencia? ¿Cuáles son esas estrategias que hacen conservar su relación?

De los datos obtenidos de la investigación ¿Qué paso? El tiempo y sus efectos: percepción, interacción y amor por Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, (1996 como se citó en Cruz, 2002), se encontró que el tiempo es un factor muy importante en el desencanto de la relación de pareja, se observa un deterioro en la expresión de afecto y amor, mientras transcurre el tiempo se incrementa el enojo, frustración, decremento y gusto por conocer sobre la pareja.

Para Buss (2007), menciona que desde el punto de vista social, la ignorancia deja al ser humano frustrado y desamparados cuando fracasa el emparejamiento, en el lugar de trabajo, en una cita o en el hogar. Al no conservar la pareja significara haber desperdiciado tiempo en la selección, atracción, cortejo y compromiso.

Ante la presencia de frustraciones, desilusiones o rupturas, uno o los dos miembros de la pareja buscan estrategias que promuevan la conservación de la relación. Pero cuando la pareja ha sabido solucionar y seguir triunfando en todas las fases del proceso, no significa que su futuro este asegurado, debido a nuevas situaciones que dificultan que el trayecto siga en equilibrio (Bolinches, 2002).

Al respecto Rattner (2000), menciona que el individuo que se esfuerza continuamente por acercarse a su pareja, no solo por la impulsividad, sino al poner en práctica las cualidades de la madurez humana como la responsabilidad, respeto y conocimiento porque el amor es como una profesión en la cual se tiene que dedicar a aprender de él y de su pareja estando atento de las necesidades que van surgiendo para que existan progresos en dicha relación. Ante la presencia de distintas necesidades Dominian (1996), considera que para que exista durabilidad en la relación es fundamental

expresar el amor verbalmente, así como el afecto físicamente además de expresar el aprecio y admiración que sienten hacia su pareja.

El amar no se aprende, porque proviene de una base natural, instintiva que se orienta hacia la conservación de la vida y de la especie, pensándose que solo se ama, pero se aprende los cómo, los por qué y los para qué sustentables en lo psicosociocultural (Valdez, 2009).

Por lo anterior fue realizada la presente investigación con el propósito general de explorar las estrategias que favorecen la conservación en la relación de pareja.

CAPITULO I

PAREJA

1.1 CONCEPTO DE PAREJA

La mayoría de las personas al tener cierta madurez busca a una pareja para compartir sentimientos y experiencias para complementarse en todos los ámbitos; el biológico y psicosociocultural

Orlandini (1998), considera que la pareja es el conjunto de dos individuos generalmente de sexo contrario, que durante algún tiempo han fomentado un lazo intenso y duradero, satisfaciendo varias necesidades físicas y afectivas tales como; sexuales, de ternura y cariño decidiendo permanecer por un tiempo definido o tal vez no, según sean los valores, propósitos y necesidades de ambos.

Minuchin (1983, como se citó en Eguiluz 2003), considera como sistema conyugal cuando dos personas adultas de sexo opuesto se unen con el propósito de formar una familia. Para el buen funcionamiento tendrán que complementarse y lograr una acomodación mutua cediendo en ciertas circunstancias y ambos tendrán sentido de pertenencia. Este acoplamiento de los dos será posible por la continua convivencia en distintos lugares y momentos, pero básicamente en el hogar donde pasan la mayor parte del tiempo.

Para Aguilar (1987, como se citó en Rage, 1999), plantea que la relación de pareja es una de las experiencias nada fácil que pone a prueba al ser humano, en donde los integrantes proyectaran su historia, las vivencias del pasado demostrando su capacidad de adaptarse, negociar y escuchar a su pareja teniendo la habilidad de conocer los sentimientos y comunicarlos.

Canseco (1992, como se citó en Ibarra y Tapia, 1995), plantea que la pareja es la unión de dos personas que son independientes valiéndose por sí mismos pero a la vez apoyan a su pareja sin imponer.

Ríos (2005), considera que la pareja está integrada por dos personas que están relacionados afectivamente haciendo uso de la maduración que posean cada uno. A través de la interacción y comunicación existe tendencia a una estabilidad personal y una cohesión para un progreso evolutivo. López (como se citó en Cañetas, 2000), en la pareja los integrantes pretenden satisfacer sus necesidades biológicas, emocionales y existenciales. En la unión estará involucrada la personalidad, dependencia, identidad corporal, genitalidad y el amor.

1.1.1 HISTORIA DE LA PAREJA

Willi (2004), plantea que es importante considerar la cultura que posea cada integrante que forma la pareja, considerando que en la actualidad hay parejas con distinta cultura. Al tener diferente cultura puede ser determinante para que sea atractivo o interesante, por lo tanto al convivir con otra persona con ideología distinta, en ocasiones requiere de más disposición o esfuerzo para adaptarse con la pareja, pero también proporcionará un enriquecimiento al experimentar cosas nuevas o diferentes.

En la cultura occidental le da prioridad al amor en comparación a las culturas orientales como la India, China, Japón y partes del continente africano y en Arabia que no le dan importancia al amor, a consecuencia que los padres son quienes deciden el matrimonio de los hijos con el propósito que exista orden social y económico, posteriormente surgirá la lealtad, el afecto, la responsabilidad y aparecerá el amor en cualquier instante (Martínez, 2006). Al respecto Fisher (2005), menciona que algunas familias basan el matrimonio para tener alianzas, como algunos pueblos agricultores de Europa y África del norte, además en la India, China y Japón preindustriales.

Orlandini (1998), indica que anteriormente los matrimonios arreglados, en la relación no existía pasión, con desconocimiento mutuo no habrían fomentado intimidad, a pesar de ello permanecían juntos toda la vida y con el tiempo podría surgir ternura o cariño.

Al respecto Fisher (2005), plantea que los occidentales idolatran, idealizan, simbolizan, se teme, envidia, además se vive y muere por amor.

Por otro lado para tener un panorama de la diferencia que existe con otras culturas respecto a la relación de pareja en Grecia, Roma, China, India, Japón y Países Árabes (Rage, 1999), expone:

En Grecia se aceptaba la bisexualidad por parte del hombre, por percibirse la vida andrógina. El matrimonio era monógamo, teniendo un noviazgo de corta duración. De todas las mujeres se esperaba fidelidad. El esposo podía divorciarse por motivos de adulterio, incompatibilidad de carácter y la esterilidad. Los griegos tienen su fundamento en la sensualidad, propiciando una vida erótica enriquecida sin represión sexual.

Roma, el matrimonio era monógamo existiendo fidelidad por parte de la mujer y en caso de presentar adulterio de la mujer era fuertemente castigada negándose la herencia legítima de propiedad.

El hombre gozaba de mayor libertad que la mujer, debido a que el soltero y el casado disponían de tener vida sexual para sí mismo, siempre y cuando no seduzcan a la mujer de otro.

China, generalmente la familia se basaba en la monogamia, pero también se presentaba la poligamia. Antes de la revolución de China, la mitad de los chinos tenían dos mujeres. Los padres vendían a las hijas a través de intermediarios, haciendo el trato cinco años antes de que se consumará el matrimonio viéndose obligada con sus nuevos suegros, así la mujer tenía que trabajar con su marido y tendría que someterse a los suegros, en caso de rebelarse recibía un castigo drástico incluso la muerte. Cuando la mujer no se casaba se inclinaba a la prostitución, pero antes los padres ya habían tenido una negociación con los “reclutadores”. Después de la revolución China del siglo XX se presentaron varios cambios; igualdad entre hombre y mujer, desde la niñez reciben educación estricta, se descarta el erotismo puro y no se permite que se perciba a la mujer como objeto. Otro cambio es que los integrantes que conformen la pareja sean productivos y tengan la edad de 30 años para contraer matrimonio gozando de igual de derechos, compromiso desembocando una relación duradera.

En la actualidad en China se conoce al amor conyugal como una aportación productiva para la sociedad ya que existe estabilidad, siendo amor-virtud y no del amor pasional,

es decir hay sentimientos tiernos, no apasionados. Aunque con excepciones en las relaciones prenupciales pero se consideran no adecuadas o insanas estipulado por la reforma.

India, está muy marcado la división de “castas y religiones”.

*Por lo general predominada el matrimonio monógamo, pero en algunas tribus eran polígamos. Se le adjudicaba un valor alto a la descendencia, prevaleciendo un miedo extremo entre los hindúes si no tenían hijos.

*Actualmente en la India los padres tienen el derecho de casar a dos niños antes de la pubertad aunque no se conozcan, siendo más la costumbre de la clase baja. En la clase alta tiende a ser un matrimonio monógamo. En las circunstancias donde la mujer es estéril o por cualquier situación no ha podido concebir un hijo, el hombre puede tener otra mujer. Ante la transformación a la mujer ya no se le percibe como “una fábrica de tener hijos”. En la tradición hindú la procreación es algo sagrado y obligado para que el cuerpo sea reencarnado.

En Japón prevalece la familia la monogamia, la mujer se somete al jefe de familia pudiendo ser diferente al cónyuge. Los kimonos es el símbolo de costumbres tradicionales, en las cuales la mujer tendrá que comportarse como lo llevo la madre. Habitualmente la mujer no puede hablar cuando está hablando su esposo, las mujeres caminan atrás de su cónyuge.

Países Árabes, hay una fuerte influencia cultural de religiones, pero más de Mahoma. En algunas partes de Arabia se considera a la mujer como objeto de placer y la que concibe hijos. La virginidad es privilegiada por ello es encerrada desde su infancia. La mujer estará bajo el control del padre o esposo. Tal razón predomina que los padres determinen el matrimonio de las hijas.

La poligamia está permitida legalmente en varios territorios árabes. El Corán (Libro sagrado) da derecho legalmente que el hombre tenga cuatro mujeres y concubinas las que deseen. Los hijos no son pertenencia de la mujer, carece de derechos legales, se le permite denigrarla y ella no puede pedir el divorcio.

Por su parte Giddens (2000), menciona que en la Europa pre moderna la mayoría de los matrimonios era a través de contrato, más no por atracción sexual prevaleciendo intereses económicos. En los matrimonios de clase baja el propósito era tener orden en el trabajo agrícola, y al tener una labor constante de desgaste era difícil llegar a la pasión sexual. Los casamientos de campesinos de Francia y de Alemania del siglo XVII eran muy escasos que surgieran los besos, caricias o cualquier forma de afecto físico relacionada al sexo. Pero en los grupos aristocráticos la mujeres disponían de libertad para ejercer su sexualidad incluso en algunas circunstancias no estaban obligadas a realizar las demandas de la reproducción o las labores rutinarias con el fin de tener un placer sexual satisfactorio.

A finales de siglo XVII empezó a surgir el amor romántico teniendo como base el amor-pasión.

1.1.2 CONSECUENCIAS DEL ESTABLECIMIENTO DE UNA VIDA EN PAREJA

El ser humano necesariamente al nacer tendrá que tener contacto con otro ser, siendo principalmente la madre, el padre y el entorno en que se desenvuelva y pasado el tiempo generalmente cada persona toma la decisión de tener una pareja del sexo opuesto siendo un factor trascendente en la vida. Eguiluz (2003), menciona que la relación de pareja inicia cuando dos personas diferentes que provienen de distintos grupos sociales, teniendo presente la madurez e independencia que posea cada uno se separan de su grupo original con la determinación de construir un nuevo sistema.

Con lo anterior se tiene que considerar que los seres humanos poseen necesidades genéticamente básicas y determinantes para la supervivencia de la especie como son: las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor (Díaz-Loving, 1999).

Existe una variedad de necesidades o carencias en distinto grado en cada ser humano, provocando que se desenvuelva en su ámbito social de manera diferente. Willi (2004), menciona que el ser humano necesita expresar sus angustias y debilidades con toda libertad sin ser juzgados, sintiéndose seguros, protegidos por otro ser humano sin presentar miedo de cualquier índole, sin sentir que se le abuse en los sentimientos,

dando pauta para involucrarse de manera íntima con su pareja, pues al estar junto a ella (el), se desenvolverá libremente.

Estrada (1997), considera que el ser humano es social por naturaleza, teniendo necesidad de estar con su misma especie. Desde que nace, el impulso primario que dirige al contacto y comunicación con la demás gente, dando como resultado que este en continua interacción consigo mismo y con los demás, permitiendo establecer una infinidad de relaciones, entre ellas una relación de pareja.

Para Attie (2007), tanto el hombre, la mujer o la pareja, intentan distintas maneras para redefinirse y así encontrar el equilibrio en la relación, inmiscuyéndose en la intimidad y protección. Las personas que logran obtener experiencias positivas en una relación amorosa, los conducen a tener más alternativas para que su relación sea productiva y armoniosa. Este equilibrio que buscan la mayoría de las personas, surge de distintas necesidades, queriendo encontrar protección, seguridad y sentirse amados.

Willi (2004), indica que el ser humano jamás se desarrollará de manera independiente de sus progenitores, puesto que se dará un proceso a través de toda la relación, que en el caso de las relaciones de pareja, permitirá el desenvolvimiento, crecimiento y la realización integral de la intimidad de cada persona. Por lo tanto en una relación de pareja están dos personas que se encuentran en un estado de búsqueda, pues son imperfectos, a la vez insatisfechos, esperando potencializarse a través de la relación con la posibilidad de tener otras alternativas, las cuales le permitan satisfacer las necesidades de cada uno y la de su pareja.

Martínez (2006), considera que la idea de muchas personas es que formalizando una relación se encontrará la felicidad desconociendo que con el tiempo pueden tener experiencias amargas de desilusión.

Orlandini (1998), especifica que el vínculo legal entre los adultos, implicando roles, derechos y obligaciones mutuas, son circunstancias que hace que algunas parejas conserven su relación por más tiempo.

De acuerdo a Marveya (2001), la relación conyugal es la residencia donde se provee el amor humano, quedando los sentimientos positivos o lo contrario como es: el odio, la discordia, la falta de entendimiento y el egoísmo. Al respecto Eguiluz (2003), indica que la familia, es un sistema conformado por personas de distinta edad, sexo y rasgos que estarán expuestos en una serie de interacciones realizando una historia debido a que viven juntos bajo el mismo techo.

Landa (como se citó en Orlandini 1998), hace mención que el amor es un proceso psíquico, que va a depender de la diferenciación, concentración y la intensidad de los sentimientos con su debido desarrollo en la infancia, adolescencia y madurez para llegar al amor marital. Por lo tanto, no bastará con tener a la pareja sino se requiere pasar por una serie de etapas las cuales permitirán tener experiencias como; el amor, desamor, crisis propiciando negociaciones, acuerdos y estrategias entre la pareja.

En relación a lo anterior Attie (2007), refiere que en la pareja es donde se cumplirá con el rol de la familia, pero culminará en ofrecer protección, afecto, seguridad entre algunas otras al cónyuge, así como tener acuerdos para solucionar las dificultades que lleguen a tener.

Además Martínez (2006), indica que algunas personas consideran la relación como el medio para conseguir una vida feliz o el conducto para formar una familia. Existe una variedad de ganancias que obtienen las personas al estar inmiscuidos en una relación de pareja, pero se requerirá de vencer obstáculos que lleguen a presentarse, para poder conservar la relación siendo necesario los valores y los propósitos personales. Tal situación permite que algunas personas permanezcan con su pareja o formalicen la relación en matrimonio.

De acuerdo con Estudios de administración Aplicada AC. (EDAC) (1999), considera el matrimonio como un reto nada sencillo que tienen las personas que decidieron unirse, debido que es el comienzo de una nueva vida para las dos personas y la felicidad no es el fin último de los cónyuges, sino lo que abarca la felicidad y el bien común de este grupo humano al que se le denomina familia. Es decir, las personas logran establecer

relaciones tanto superficiales como estrechas, debiéndose en gran parte que han podido desenvolverse en cada etapa de su vida.

Por otro lado Escobar (2000), refiere que el amor hacia los demás proviene de la propia imperfección, no solamente para satisfacer las necesidades físicas como el impulso sexual, ni para perpetuar la especie. El individuo necesita convivir con la demás gente para ir aprendiendo a sentir cariño, recibir abrazos en momentos tristes para reconfortarse, además de recibir apoyo para poder tomar mejores decisiones. Es decir en cada persona hay distintas necesidades biológicas y psicosocioculturales, observándose en la diversidad de la gente.

Al respecto Rattner (2000), considera que desde el aspecto biológico el acto sexual, en las personas es la expresión de sus necesidades instintivas o de su ternura y no necesariamente para la conservación de la especie. Corbella (1997), indica que el sexo en el ser humano está dado por lo biológico y lo psicológico. Por lo tanto el ser humano cubrirá estas necesidades primordialmente con su pareja o con quien lo decida.

García y Musitu (2000), manifiestan que es un estereotipo esperar que en nuestra sociedad la compañía, la actividad sexual, el cuidado mutuo, la educación y cuidado de los hijos sea lo esencial de la familia nuclear de occidente. Se define a la familia como la unidad que se establece de las relaciones entre hombre y mujer legalmente unidos por la institución del matrimonio como marido y mujer. Aunque en la actualidad el ser humano cubre sus necesidades sin necesidad de tener familia o descendencia.

Las personas que integran una pareja, a pesar de formar una unidad, existe entre ellos individualidad a la que cada uno tiene derecho, a la privacidad, respeto, además del tiempo para desarrollarse íntegramente. El hecho de contraer matrimonio no significa dejar de ser individuo, sin dejar las responsabilidades con el otro y para consigo mismo (Escobar, 2000). Alberoni (1994, como se citó en Eguiluz 2003), menciona que al existir amor, ambos cónyuges piensan en lo importante que es su pareja respetando la individualización con las diferencias o preferencias que tiene la persona y al unir estas distinciones se construirá una única voluntad.

Siendo algunas formas de permanecer con la pareja por largo tiempo, así como el amor que fluye en la familia, de la ayuda mutua, de la educación y de la búsqueda del bien común, serán fundamentales para una mejor relación entre ellos.

1.2 FASES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Duvall (como se citó en Dominian, 1996), fue uno de los primeros en proponer la clasificación la que se le conoce “el ciclo vital de la familia”. El ciclo define los estadios en el que transcurre la vida de la familia, pasando cada fase con ciertas obligaciones que tienen que ser superadas por los cónyuges. Eguiluz (2003), refiere que todas las etapas van a provocar cambios y necesariamente se tendrá que hacer ajuste en las reglas de la relación, es decir que de una fase a otra hay lapso de inestabilidad y de crisis. Al entender como crisis, como la oportunidad para realizar un cambio para cada integrante de acuerdo a la edad y el rol que tiene para adaptarse.

Al hacer referencia al ciclo de la familia, está permitiendo conocer a la pareja porque los integrantes están inmersos dentro de la familia.

Según García y Musitu (2000), explica que el ciclo de la vida familiar es el proceso que transcurre por varios estadios. Lo que ocurre de un estadio a otro son cambios en la composición familiar, produciendo una situación diferente en la estructura familiar, y estos cambios favorecerán el funcionamiento y bienestar familiar. La pareja tendrá varias funciones que los llevará hacia el progreso en la evolución individual y familiar.

Un estadio familiar es el rango que atraviesa la estructura y los roles familiares son diferentes y cualitativamente para los diferentes estadios.

Con lo anterior Bertalanffy (1978, como se citó en Eguiluz, 2003), con su teoría general de sistemas es de prioridad resaltar tres principios para entender de manera más clara el funcionamiento y los estadios o etapas por las que pasa la familia: 1) el grupo es un sistema con cambios permanentes, 2) es un sistema activo autogobernado y 3) es un sistema abierto que se encuentra en contacto con otros sistemas.

Sánchez Aragón (1995, como se citó en por Díaz-Loving, 2002), refiere que la dinámica que existe en la pareja, está dentro de un proceso de cambios progresivos y regresivos,

inertes y con movilidad, además varía los momentos de cercanía y distanciamiento, observándose como la pareja nace, se desarrolla y muere.

Eguiluz (2003), indica que cada una de las etapas del ciclo vital no son rígidas, ni tampoco está sujeta a las edades de la pareja, pero lo indispensable es que cada integrante se ajuste a los cambios para existir una evolución de manera permanente.

De acuerdo con Martínez (2006), la pareja está situada en un proceso que evoluciona con el tiempo y como todo proceso tiene una duración, es decir se inicia, se desarrolla, evoluciona y se disuelve en un tiempo determinado, el vínculo se ve fortalecido progresivamente, iniciando siendo dos individuos a pasar a ser pareja paulatinamente mayor acercamiento siendo consciente y dejar de lado las idealizaciones que conlleva el amor. Las relaciones son delicadas y muy susceptibles por lo que ante dificultades o crisis se pretende solucionarlos para vivir de manera armoniosa con el objetivo de que la relación dure hasta el fin de la vida.

Con lo anterior Ríos (2005), plantea que la pareja es un proceso que implica retos y problemas, conforme evoluciona se tendrá un panorama de cómo será el curso de su relación.

Díaz-Loving (1999), considera en base a la teoría biopsicosocial, que las parejas atraviesan por un ciclo de acercamiento-alejamiento la cual existen etapas donde los integrantes procesaran información, analizándola e interpretándola de manera distinta el comportamiento de su pareja.

Las etapas que postula son las siguientes:

a) Etapa extraño/ desconocido

Cuando se hace contacto con otra persona desconocida, el individuo lo considera como indiferente extraño, siendo un nivel donde se obtienen datos externos; el aspecto físico, descriptivo, toda relación es superficial, no existe intenciones de acercamiento.

b) Etapa de conocido

Al establecer la relación y evaluar las conductas de la persona desconocida, la persona está con la opción de continuar la relación con conductas de aceptación (sonrisas y

saludos), o situarlo como desconocido. Al frecuentarse con el conocido la persona permite un poco de cercanía pero a la vez sigue siendo superficial decidiendo si quiere continuar para que exista una relación más cercana o de alejamiento evaluando los rasgos más sobresalientes de la persona.

c) Etapa de amistad

Al permitirse tener mayor relación ambas personas tendrán experiencias afectivas en las que pueden surgir sentimientos de intimidad y cercanía profundos sin ser necesariamente románticos, pasionales o sexuales.

d) Etapa de atracción

En esta etapa la persona posee otra forma de pensar con una inclinación hacia intereses románticos, experimentando el estar junto del otro y acercamiento afectivo. Predomina una gran curiosidad por conocer y tener mayor convivencia posible para promover la interdependencia.

e) Etapas de pasión y romance

Al continuar la atracción además de ir en aumento la excitación se pasaría a la etapa pasional en la cual se experimentan acercamiento fisiológico (deseo, entrega, desesperación) con gran intensidad existiendo mayor cercanía. Experimentando afecto e ilusión en la etapa de romance, algunos teóricos lo llaman romanticismo y devoción.

f) Etapa de compromiso

El compromiso de los integrantes de la pareja, como mutuo acuerdo consideran permanecer en la relación a largo plazo, existiendo una relación más íntima. La decisión del compromiso puede originarse del amor o la funcionalidad que ha tenido dicha relación.

g) Etapa de mantenimiento

Predomina el compromiso siendo la base para el mantenimiento, la cual se consigue obteniendo una estabilidad y estar evaluándose continuamente para resolver los problemas cotidianos, lo económico y emocional de la familia, las situaciones con los hijos, y llegar a envejecer juntos.

h) Etapa de conflicto

En la relación a pesar de ser funcional, el convivir a diario con las presiones y obligaciones que tienen incluyendo los cambios pueden existir tensiones, haciendo que los integrantes pasen por momentos de frustración, enojos, irritadas o temerosas. En ocasiones los problemas no se resuelven y perduran por largo tiempo. Lo esencial de esta etapa es cuando el mantenimiento con la pareja ya no resulta placentero ni funcional.

i) Etapa de alejamiento

Al estarse reprochando, discutiendo y lastimándose uno a otro, prefiriendo evitarse, desapareciendo el gusto de estar con la pareja y sin interés por seguir conociéndola. La evaluación que se tiene de la relación resulta pesimista resaltando los aspectos negativos desembocando en el hostigamiento tanto físico como psicológico.

j) Etapa del desamor

La pareja considera que la base que sostiene la relación es el desamor, ya no existe interés por conocer o interactuar además se evade y evita a su pareja.

k) Etapa de separación

Cuando ya se volvió insoportable la relación, ambos integrantes, consideran como opciones, terminar la relación o tener otra pareja. Desaparece el compromiso hacia la relación eligiendo como opción en ese momento la separación.

l) Etapa del olvido

Tendrán episodios por querer regresar con su pareja, recordando las cosas positivas, pero con el tiempo e involucramiento de sus actividades terminaran en la última fase el olvido.

De acuerdo a lo anterior Willi (1993), considera que el matrimonio es un proceso de desarrollo y en cada fase existen crisis y al solucionar dichas crisis permite que se

mantengan en la relación, debido que si evaden los conflictos perjudican la relación y no habría crecimiento mutuo.

En cada fase del matrimonio varía teniendo una particularidad en la intensidad, intimidad y motivación, además tiene específicamente problemas y conflictos particulares. Cuando la pareja pasa de una fase a otra, pueden experimentar angustia teniendo que ser flexibles y adaptarse. Las fases que propone el autor son las siguientes:

a) La fase de formación de la pareja estable

Los individuos presentan una búsqueda de identidad para tener su propia estimación de sus cualidades. Esta identidad permitirá tomar decisiones entre las alternativas para relacionarse con distintas personas, haciendo una exclusión unas de otras para poder elegir a su pareja. Se observará una serie de características que para él pueden ser indispensables para que la relación sea duradera.

Al haber elegido al compañero ya no se pretende solamente la propia satisfacción o afirmación, sino va ir más allá en la cual también se busca la del compañero, enfrentando la vida con la pareja construyendo su casa, formar una familia, tener el ingreso económico que les permita solventar las necesidades básicas, al realizar estas funciones serán para disminuir conflictos.

La formación de la pareja no es solamente la exclusión de otras personas sino también de la familia de origen. Ambos cónyuges tienen la idea clara que tendrán una familia mejor que la de sus padres.

En esta fase los integrantes de la pareja tendrán momentos de dudas, temores provocados por falta de madurez, independencia, falta de compromisos, además del miedo de ser manipulados o moldeados por su pareja incluso de no satisfacer las expectativas del otro incluyendo el área sexual, provocando algunos problemas psicológicos (reacciones de huida, pánico, angustia, confusiones de identidad, depresiones, psicosis).

b) Fase de estructuración y producción del matrimonio

Esta fase comprende los primeros años de la relación en la que los integrantes pretenden reafirmarse como pareja, existiendo un ajuste con las demandas de la sociedad para lograr la identidad como pareja, adquiriendo sus propias pertenencias para el hogar y el desempeño profesional que tengan ambos proyectaran gran parte de su personalidad, así como la posición social.

Al querer tener su propio estilo de vida implica un proceso en la cual tendrán discusiones a consecuencia que la pareja tiende a tener convenios para las normas y valores para desenvolverse en la realidad de lo cotidiano como el reparto de funciones y responsabilidades, distribución del tiempo en el hogar, trabajo, del tiempo libre, a las relaciones sociales. Distribución del dinero entre otras. La convivencia induce a que se presenten distintas posiciones de poder y decisión ante cualquier problemática que requiera solución apareciendo una intensa fuerza que funciona para la formación de identidad debido a que están involucradas exigencias específicas como; molestias, que tan eficientes son habiendo un desarrollo para los dos.

En los conflictos demostrarán una lucha de poder queriendo evitar ser el débil en la discusión, es por ello que ambos tienen que negociar para dar solución y sin exigir al otro algo a cambio. Siendo algo común en las problemáticas de esta fase donde se involucra la familia de origen, debido a que no hay límites claros en la nueva relación por miedo o sentimiento de culpabilidad apareciendo luchas de posesión entre los padres y el esposo a una lucha por la dependencia y la separación.

Cuando se tiene hijos en el matrimonio la situación es diferente entre la mujer y el hombre más en el área de desarrollo profesional. Para la mujer hay desventajas disminuyendo las oportunidades laborales a consecuencia del embarazo y el cuidado del lactante.

Cuando existen hijos hay cambios en la relación, los cónyuges disponen de menos tiempo para estar juntos, ya no están al pendiente de su pareja. Uno o ambos pueden estar celosos de los hijos, debido a que ya no tienen la misma atención por parte de su cónyuge.

Se presenta miedo porque se ve afectada el área de la intimidad es a consecuencia a que un cónyuge tiene su interés a la crianza de los hijos y conforme pasa el tiempo aparecerán problemas de mayor delicadeza o por el contrario habrá dependencia mutua.

c) Fase de la crisis de los años de la mitad de la vida

En la fase anterior todo problema que fue resuelto por la pareja teniendo resultados favorables hace más estrecha la relación, sin embargo existen cambios trascendentes reflejados en el status social, estabilidad económica y estructura familiar.

En esta fase para los hijos ya no es indispensable la presencia de los padres para su desarrollo. Ahora la pareja dispone de más tiempo libre experimentando un vacío, malestar incluso depresión a pesar de haber logrado éxito profesional, además tendrán dudas si la realidad que viven es lo que esperaban, deseando en algunos casos no tener éxito profesional o compromisos laborales para enfocarse a ser uno mismo y gozar de la vida, sin embargo no es fácil dejar el confort, la seguridad y el prestigio.

Los dos comienzan a tener envejecimiento de la piel notándose con la aparición de arrugas, en el hombre tiende a tener un gusto por comenzar una relación con una mujer más joven que él no necesariamente por bella, más bien con la idea de iniciar de nuevo más joven la relación sería distinta evitando las tensiones innecesarias, los compromisos insatisfactorios, las ofensas mutuas, los reproches. Por lo tanto en ocasiones uno o ambos integrantes tienen relaciones extramaritales, otros optan por el divorcio intentando nuevas vivencias debido a que la relación extramatrimonial provoca al principio un efecto rejuvenecedor lleno de energía proporcionando un nuevo enfoque a la vida.

Hay episodios de ambivalencia mutua, el de separarse o seguir juntos. Esta ambivalencia induce a que existan celos-infidelidad dando como resultado reacciones o comportamientos que los separan y a la vez que los mantengan unidos.

Las crisis que se presentan en los años intermedios es decisiva para que exista madurez debido que al ir enfrentando dificultades permanece como base lo esencial y lo duradero de la relación dando pauta a reencontrarse y conocerse de nuevo. La

tolerancia madura y la sabiduría para conciliarse permiten valorar la relación de varios años y seguir continuando fielmente consigo mismo y con la pareja.

d) Vejez

Al entrar a esta etapa ambos disponen de más tiempo para estar juntos ya que viven generalmente de la jubilación y rentas. Hay mayor unión entre la pareja, la inclinación de valor va dirigido hacia la esposa. El hombre se encuentra en casa la mayor parte del día y la mujer puede pedir su ayuda para realizar diversas actividades o viceversa la mujer lo puede llevar a su pareja al extremo de dependiente y desvalido. En esta fase los cónyuges fomentan una dependencia entre sí, debido a que se necesitan para afrontar las exigencias de la sociedad.

Al existir una dependencia exagerada por un lado puede ser beneficiosa hasta gratificante, sin embargo también puede ocasionar problemas. Cada integrante promueve la dependencia del otro pero a la vez quieren mantener la independencia. Es común que se agredan de forma violenta con la finalidad de demostrar la posición ante la pareja, son comportamientos que deterioran la relación.

Dominian (1996), propone un modelo del matrimonio dividido en tres fases, la primera abarca los primeros cinco años hasta los 30. La segunda fase la etapa donde ocurre el desarrollo de los niños de los 30 años de matrimonio hasta los 50 años y la tercera que va entre los 50 años hasta la muerte. Lo importante en estas fases que en cada una hay cinco dimensiones que constituye el matrimonio que son: social, emocional, sexual, intelectual y espiritual.

Fase I: los primeros cinco hasta los 30 años de matrimonio.

Siendo un estadio de mucha importancia porque lo que suceda tendrá repercusión en los años siguientes quedando muy asentado el carácter de la relación.

Dimensión social.

En esta dimensión es muy recurrente situaciones conflictivas en relación a la familia de origen, las obligaciones del hogar, el trabajo y el ocio.

La nueva pareja es trascendental que se independice de los padres y propicien una relación íntima, para formar una nueva unidad teniendo sus propias normas y decisiones. En esta fase la mayoría de las parejas se establece una nueva forma de cercanía–distancia en las relaciones con sus padres, pero en algunos casos se da dependencia emocional, es decir demasiado relación de un cónyuge con su padre o madre para pedir una decisión que corresponde necesariamente a la pareja y por supuesto que no significa que debe existir un rechazo total de los padres para cualquier apoyo.

Ya estando juntos la decisión de cómo se dividirán las tareas domésticas sucede que la mayoría de las veces la mujer es quien realiza todo el trabajo doméstico, el cuidado del hogar e hijos y el problema es la poca o mucha participación por parte del hombre.

Un factor sobresaliente dentro de la dinámica del matrimonio es el dinero, teniendo tres significados uno es el valor monetario, refiriéndose si es lo necesario para estar en un nivel esperado. El segundo es el valor emocional, que tanto cada uno dispone del dinero quejando generalmente la mujer. El tercero va en relación al poder, la libertad y la independencia, dándose el caso que la persona que depende económicamente carece de los tres.

El trabajo está ligado con los recursos financieros que se obtienen originándose dos problemas conyugales. Uno el que labora dispone de menos tiempo para dedicarlo a la familia y por el otro lado el que no trabaja en ocasiones tiende a presentar menor autoestima y el sentido de identidad, llevando a episodios de irritabilidad que propiciarán peleas con su cónyuge.

El tiempo que se dispone para el ocio tendrá que ser equilibrado entre intereses individuales y los familiares, es decir dedicar tiempo a los hijos y al cónyuge así como los pasatiempos personales, porque surgen problemas cuando el hombre o la mujer quiere realizar solamente actividades que venían haciendo de soltero (a).

Dimensión emocional

En esta dimensión la problemática o enseñanza es cuando se percibe la realidad de su pareja. De novios idealizan a su pareja con cualidades que no poseen o quizás si las posean pero no en exageración. Para que se siga manteniendo el matrimonio dependerá que tanto sea la desilusión de cada uno y de la capacidad de tolerar y aceptar las limitaciones de su pareja.

Hay distintas dificultades emocionales que presentan el hombre y la mujer en distintos grados. La pérdida de libertad lo viven de manera distinta así como la intimidad emocional en un principio de noviazgo les era gratificante el estrecho contacto pero ya de casados resulta insoportable.

Existe dominio por alguno de los dos predominando más en el hombre, queriendo que se haga todo a como él quiere en estos casos la mujer tiende a ser pasiva, en algunos casos la mujer tiende a cambiar, rebelándose, persuadiendo para intentar cambiar la situación o la actitud del marido.

Otro aspecto emocional que suele presentarse es la inmadurez por uno de los cónyuges reflejándose en la toma de decisiones o en el destino de la economía, un ejemplo que se da es cuando el hombre delega responsabilidades a la mujer pareciendo a esta última un infantilismo y en ocasiones no lo tolera tomando la decisión de dejarlo.

También se da el caso que el afecto ya no se demuestra como al principio del noviazgo.

Dimensión sexual.

En estos primeros años la mujer se percata del fuerte impulso sexual del hombre que busca satisfacerse importándole la cantidad de sexo, pero la mujer busca calidad así como el afecto antes del sexo, situación que desconocerá el hombre, es decir tiene que comprender que sexo y afecto van ligados y no buscar solamente satisfacer su impulso sexual. Cuando llega el primer hijo disminuirá la libido de la mujer teniendo que tener un reajuste.

Dimensión intelectual

El compartir tiempo durante el noviazgo les permite conocerse tanto la fe y los valores que rigen su comportamiento, para cuando se casen tengan mayor conocimiento respecto a las creencias y disminuya posibles discusiones.

Dimensión espiritual

Generalmente en el pasado cuando la pareja profesaba la misma religión era menor los divorcios. Por eso es importante que en el noviazgo disponga de ese tiempo para conocerse tanto la fe como los valores en general que rigen la vida de su pareja.

Fase II: De los 30 a los 50 años

De los dificultades que surgieron en los primeros años se podría generalizar lo que sucederá en los años posteriores, sin embargo al estar en situaciones que se tendrían que darse y suceden otras, las mujeres con su percepción, sensibilidad, inteligencia y capacidad de análisis, se verán en la necesidad de realizar un cambio en su vida para seguir viviendo con los inconvenientes o disgustos. En esta fase lo que va a resaltar es el cambio.

Dimensión social

Ocasionalmente aparece el éxito en el área laboral acompañado de sus beneficios económicos y social. A cualquiera de los dos le llega la oportunidad y es cuando se hacen de cosas materiales importantes como una nueva casa, son ambiciosos o tal vez un ego exagerado por parte de quien obtuvo el ascenso así como más tiempo fuera, y el otro estará en una situación de desventaja pues dedicara mayor tiempo a la casa. La mujer al ser quien se queda en casa en ocasiones prefiere tener más tiempo y comunicación con su pareja, aunque tengan un menor nivel de vida. Lo contrario de tener un buen nivel de vida en esta área, es viviendo con una enfermedad crónica, el desempleo, algún vicio son algunas causas que provocan la disminución o pérdida de posición económica y social. Al estar en estas circunstancias hacen que las peleas o disgustos sean frecuentes, además de estar irritables y con poca tolerancia en uno o los dos.

Dimensión emocional

Inconsciente-consciente. Las expectativas inconscientes que se tenía respecto a la pareja aparecerán de forma consciente y será reflejado en el comportamiento y actitudes, pues la realidad es diferente a lo esperado ya no existe la idealización provocando depresión o la insatisfacción que están viviendo.

Dependencia-independencia.

Al existir en el hombre o la mujer dependencia ya sea por miedo, ansiedad, falta de confianza y de autoestima habrá fragilidad en la relación, pero de acuerdo al desarrollo personal que tienen las personas a la llegada de los hijos, el trabajo así como las amistades y el medio social, la persona dependiente comenzará a presentar mayor confianza en sí mismo y a ser independiente. Experimentará que tiene el control de sus decisiones así como de su vida, que ya no es dirigida por sus padres o sustitutos de los mismos, o sea de su nueva pareja. Ejemplo de lo anterior es cuando la mujer tiene nuevas amistades, empieza a realizar cosas nuevas como la de conducir, tiene la iniciativa para proyectos, es decir un nuevo comportamiento de cómo solía vivir, ante estos cambios inesperados el hombre está confundido de los cambios, se inconforma e intenta eliminar dichos cambios surgiendo a menudo discusiones y aumentando el grado.

Dominancia. A pesar de darse cierto grado de independencia por el desarrollo personal pueden aparecer ruptura de la pareja o la persona dominante de la relación no tolere la dependencia y es quien tome la decisión de irse.

La percepción de la propia valía y de la capacidad del ser amado. Alguno de los dos cónyuges llega al matrimonio con una autoimagen de fracasados, incapaces de realizar las cosas bien. Al paso del tiempo se percatan que quieren recibir amor en lugar de críticas se valoran más teniendo autoconfianza, en algunos casos se da la infidelidad y al intentar que su pareja sea positivo que las traten bien, si no lo logran deciden romper con la relación.

Dimensión sexual

Los problemas que con mayor frecuencia se da es que la esposa necesita de afecto y el hombre busca más sexo. Los hombres suelen presentar eyaculación precoz o impotencia y las mujeres tener coito doloroso o ausencia de orgasmo. Al estar en episodios depresivos se disminuirá la libido, afectando la relación por lo que en esta etapa cualquiera de los dos puede buscar una aventura extramatrimonial.

Dimensión intelectual

En el hombre o la mujer se observa una mayor autoconfianza, generalmente se da en la mujer teniendo diferente perspectiva de sus proyectos proporcionándoles la importancia que deben tener, al mantenerse en su punto de vista podrían ocasionar discusiones con su pareja.

Dimensión espiritual

En un principio ambos pueden compartir la misma fe, pero conforme transcurre el tiempo uno de los dos puede optar por otras ideas ya sea en religión o incluso respecto al tiempo que se dedica a los hijos y a uno mismo pueden variar a como lo hacían en un principio, terminando en conflicto así como la diferencia de los padres en lo que se refiere a disciplina, sexualidad, libertad y dinero cuando los hijos están en la etapa de la adolescencia.

Fase III: A partir de los 50 años hasta la muerte de uno de los cónyuges

Dimensión social

Frecuentemente es la inactividad que provoca cuando llega el momento del retiro laboral, dándose más el problema en el hombre que no está preparado pues la resistencia y el estrés lo dirige hacia la esposa, provocando conflictos. También se da el caso que cuando no se retira y en el trabajo tiene un ascenso se le exigirá más teniendo mayor estrés ya que las exigencias son más para su edad.

En esta etapa suele pasar que alguno de los dos se enferme delicadamente o incluso muera. Además es cuando los hijos se independizan o se casan dejando solo a los

padres y estos a su vez tendrán momentos que están frente a una persona desconocida, más aún si durante su matrimonio ha girado en torno a los hijos y al trabajo.

Eguiluz (2003), refiere que en la etapa de la vejez y jubilación, la pareja no está preparada para la jubilación pues provoca cambios en las rutinas, horarios, actividades y economía familiar desembocando en crisis. Las mujeres que se dedicaron plenamente al cuidado de sus hijos tienen temor de tener demasiado tiempo disponible ya que los hijos en esta etapa dejan el hogar, la pareja vuelve al inicio del ciclo, el marido puede estar de tiempo completo en casa circunstancia que parece incómodo para algunas mujeres, así como para el hombre que ha laborado durante todo el tiempo le parece asfixiante permanecer todo el día en casa.

Cuando uno de los cónyuges presenta un deterioro físico o psíquico por enfermedades degenerativas o crónicas el otro tiene que cuidarlo o los hijos son quienes cuidan de los padres ancianos circunstancia nada fácil para cualquiera que cuide.

Dimensión emocional

Existen nuevas conductas que no se daban generalmente en la persona pero es el resultado de toda una trayectoria de su vida, es decir si fue disciplinado, controlado en su adolescencia, por lo tanto le ha sido fiel mostrando ser responsable en el trabajo pero ahora en esta fase el hombre suele dar un cambio teniendo otras parejas más jóvenes fuera del matrimonio.

Dimensión sexual

Al inicio de esta fase es cuando la mujer comienza la menopausia, disminuyendo la vida sexual por un tiempo por los cambios biológicos, sin embargo eso no indica que la mujer pierda el deseo sino que vuelve con más fuerza a los 60 años, ya no tiene el miedo de quedar embarazada. La problemática es para el hombre pues a esta edad y con forme avanza puede presentar impotencia.

Dimensión intelectual y espiritual

Se comparte sabiduría y fe, pero si últimamente han tenido poco contacto en sus relaciones, en esta fase se observará que tengan actividades separadas, duerman separados y una comunicación nula.

Buss (2007), propone que las fases del emparejamiento humano son: la atracción, cortejo, conservación de la pareja y ruptura. En la fase de conservación es donde pretende toda pareja mantenerse por el mayor tiempo posible.

1.3 TIPOS DE PAREJAS

La dinámica que prevalece o la forma en que interactúan los integrantes de una pareja, permite colocarlos en una clasificación de los distintos tipos de parejas propuestos algunos autores.

Orlandini (1998), expone un panorama de algunos tipos de pareja que existen y de las cuales permite dar una idea general que de acuerdo al tipo de relación que se dé, influirá para el tiempo de permanencia.

1.) De acuerdo con la formalidad del vínculo

- Informal, ocasional o caprichosa. Surge de manera espontánea con nula responsabilidad y compromiso entre los integrantes con un sustento fundamental en el erotismo. El tiempo que dura esta relación es de poco tiempo, quizá de una noche a lo que se le conoce sexo promiscuo y anónimo.
- La pareja formal. Los individuos que integran la pareja llevan un compromiso a través de un contrato privado u oficial permitiéndoles permanecer por un tiempo mayor y en algunas ocasiones por el resto de sus días. Algunos ejemplos de ellos son el concubinato el noviazgo y el matrimonio.

2) De acuerdo con la convivencia.

* La pareja sin convivencia. Las personas que integran la pareja viven en casas separadas encontrándose en una situación de novios y al no tener casa porque su relación es secreta, prefiriendo vivir separados consideran que es una manera de conservar su intimidad ya que al tener demasiada convivencia podría decaer la pasión.

* La pareja de convivencia. Es la forma tradicional en la cual el hombre y la mujer viven juntos teniendo las experiencias de las actividades domésticas así como la de los hijos. La pareja para enfrentar los conflictos requiere adaptarse más si disponen del amor.

3) Por el estado civil. Va a predominar el estado civil en que se encuentre la persona para poder juntarse, es decir ya sea entre solteros, casados, divorciados, viudos o con algunas combinaciones de las anteriores. Generalmente se da la unión de los solteros.

4) Por la edad de sus miembros. Las edades de los integrantes pueden coincidir o quizás no. Al tener una edad similar se clasifican en jóvenes, adultos, adultos mayores y al no tener una edad similar se dan grupos mixtos entre ellos joven/adultos.

5) Por el sexo de los amantes. Tomando en cuenta el sexo las parejas pueden ser heterosexuales, homosexuales o bisexuales.

6) Según la homogeneidad de los integrantes. Teniendo presente la igualdad o diferencia en edad, raza, etnia, cultura, idioma, religión, status social y nacionalidad, las parejas serán homogéneas y heterogéneas. En estas últimas al tener distinta cultura tienden a tener conflictos constantes, pero si hay una base fuerte de amor suele ser exitosa la relación.

7) De acuerdo con la duración del vínculo sentimental. Según el tiempo que permanezcan serían:

-Breve (cuando entre los individuos el enamoramiento es fugaz o hay situaciones que impiden que la relación sea por más tiempo).

-Duraderas (se da al existir amor, intereses comunes o un compromiso formal).

-Intermitentes (los integrantes experimentan experiencias de separaciones y reconciliaciones).

8) Según la cohesión del vínculo.

* Estable. Los integrantes tienden a ser unidas enfrentando de manera exitosa las adversidades y la relación permanece por largo tiempo.

*Inestable. Los individuos son desunidos por poca duración.

9) En razón de los aspectos de femineidad y masculinidad. Se considera de importancia los rasgos psicológicos independientes del sexo.

-parejas con rasgos iguales (los integrantes coinciden en carácter femenino, masculino o andrógino este último es cuando un integrante posee con mayores componentes de femineidad y masculinidad en su personalidad. Las relaciones que surgen son femenina/femenina, masculino/masculino o andrógino/andrógino de tipo heterosexual o gay.

-parejas con rasgos complementarios. Ella es femenina y él es masculino, o él es femenino y ella es masculina.

10) teniendo en cuenta los aspectos lógicos y románticos.

-Ambos son racionales

-Uno racional y el otro romántico.

-Ambos románticos

11) Según los intercambios de la pareja.

-Los enamorados están continuamente proporcionándose obsequios para demostrar su amor.

-La pareja con un parasito. Un individuo que no proporciona nada, además de inmaduro esperando todo de su pareja.

-En la pareja simbiótica, ambos están al pendiente de lo que necesita su pareja, para proporcionárselo sin esperar que otra gente satisfaga esta necesidad.

12) Conforme a las motivaciones de la unión.

La clasificación es de acuerdo al factor que más resalte:

*el erotismo

*la ternura

*la ganancia económica o conveniencias sociales

*parejas simétricas en la cual los integrantes comparten intereses comunes dándose casos con uniones de tipo sexual, sentimental y uniones donde prevalece las ventajas materiales. Además es posible encontrar en estas parejas simétricas en la que un integrante tenga una motivación diferente a su compañera pero a la vez se complementan, es decir cuando uno de ellos su mayor prioridad es el cuerpo y para el otro la ternura o uno quiere ternura y el otro se inclina por el aspecto económico.

Los tipos de vínculo morbosos.

Las siguientes clasificaciones que proponen los autores son desde el punto de vista psicoanalítico.

a) La pareja de manipulador y manipulado

Uno de ellos tiene una personalidad narcisista o histérica que solamente manipula para su propio beneficio a través de provocaciones, mentiras o cualquier medio no ama a su pareja en cambio la persona manipulada si ama.

b) La pareja con inhibición sexual

Ambos miembros que integran a la pareja tienen trastornos de la identidad sexual, rechazando al sexo contrario, miedos así ellos lo demostraran con aversión y disfunciones sexuales.

c) La pareja de inmaduros

Los individuos que conforman la pareja se comportan como niños o adolescentes con una gran dependencia a sus padres que en ocasiones viven con ellos. Ninguno de los dos se responsabiliza de las acciones que les corresponde como adultos.

d) La pareja que vive para sus hijos

Las acciones giran sobre todo a las demandas y expectativas de los hijos. A la pareja se le dificulta ser independiente de sus hijos.

e) La pareja que excluye a los hijos

La integran personas inmaduras percibiendo a los hijos como lo peor pues les exigen en desmedida a la edad, les roban, los devalúan. Este tipo de comportamiento propicia que los hijos estén alejados de la vida íntima de los padres estando abandonados.

f) Las parejas con aislamiento social, y las que no pueden estar solas

Las parejas que se aíslan de la demás gente es por tener una idea errónea sobre ellos por lo tanto los evitan manteniendo su intimidad. Por otro lado aquellas parejas que no pueden estar solas, carecen de intimidad, poca comunicación y con una gran necesidad de estar con otras personas.

g) La pareja siamesa o fusionada

Ambos integrantes coinciden en la mayoría de las cosas o mejor dicho en todo, no expresan sus diferencias, comparten todo sin tener proyectos individuales. En el área sexual tienden a ser fieles y monogámicos por lo tanto no hay situaciones de celos.

h) La pareja de “polos opuestos”

Están muy marcados los límites entre ellos, teniendo gustos totalmente diferentes con desacuerdos constantes lo que los orilla a no compartir mucho. Respecto a las relaciones sexuales suelen ser pocas por sus diferencias de horarios, gustos y estilos de tener coito. Es común la infidelidad además evitan involucrarse en la intimidad de su pareja y evitan el contacto ante tal distanciamiento los proyectos que poseen son independientes y en lo económico cada quien lo dispone a su propia determinación.

i) La pareja de “enemigos”

Existe desconfianza entre ambos prevaleciendo una comunicación con una lucha de poder y reclamos dando como resultado que no compartan proyectos en común debido a que no se permiten hacer planes al que consideran como enemigo. Se da una relación monogámica con pocas relaciones sexuales a consecuencia que está presente la idea que hay intenciones de daño.

j) La pareja “fría”

La relación que tienen es una convivencia “a distancia” en donde cada quien se mantiene aislado. Los proyectos que tienen son pocos así como las relaciones sexuales siendo mecanizadas ya que carecen de intimidad.

k) La pareja dependiente e hipocondríaca

La pareja aparentemente se apoyan mutuamente para enfrentar las demandas de la realidad, desilusionándose ambos cónyuges cuando fracasan al no poder satisfacer sus necesidades que piden cada uno provocando reclamos. En su vida tienen momentos funcionales y otros de quejas. Los dos se enfocan principalmente al cuidado del cuerpo siendo las actividades cotidianas. Los integrantes son fieles y monogámicos con periodos de estar con un tercer en los momentos de crisis.

l) La pareja infiel

Los integrantes son dependientes pero a la vez no existe una vinculación estrecha, mostrándose una falsa autonomía. Como no quieren consumarse en la relación buscan una tercera persona para que les proporcione una reafirmación de identidad y autonomía perdida. Presentan varios momentos de violencia y la infidelidad es constante ya sea fantaseada o no.

m) La pareja celosa

Consideran a la pareja como un todo y no logran confirmarlo y tienen la idea que existe una tercera persona, tal pensamiento origina rivalidades y celos provocando reclamos. Al no poder tener al compañero controlado presenta episodios de angustia ante el abandono, pretende tener un amante idealizado incluso se vive un apego excesivo hacia un hijo.

n) La pareja no avenida que no se separa

Este tipo de relación es cuando ambos prefieren estar juntas aunque no haya amor pues consideran que se puede recuperar o aunque ya no haya sentimiento alguno se mantiene por el miedo a la soledad o al daño que provoque la separación para no perder el status social de persona casada o les gusta la situación por tener características de masoquismo.

La clasificación de Tordjman (como se citó en Orlandini, 1998), es la siguiente:

➤ La pareja madre/hijo

Los hombres tienen una gran necesidad de protección una dependencia infantil permaneciendo con mujeres dominantes para que ellas los protejan y dirijan “como la

madre”. Es el caso de parejas de jóvenes con mujeres de mayor edad o también hombres adultos que poseen carácter débil, pero si posteriormente con el tiempo el hombre madura buscando otro estilo de vida con la misma persona pero puede existir un rompimiento por causa de uno o de los dos por no existir un acoplamiento al cambio.

➤ La pareja niña/ padre

Es una relación no simétrica en la cual el hombre suele ser mayor de edad realizando funciones de padre con su pareja tratándola como niña, es decir dirigiéndola, protegiéndola y satisfaciéndola con sus caprichos. La mujer idealiza a su pareja de forma paterna existiendo ambivalencia de ternura y agresividad. En el caso de que la mujer madura puede ser la causa del inicio del rompimiento de la relación.

➤ La pareja oblativo/mujer egoísta

El hombre es quien trabaja incansablemente para satisfacer a su mujer que es muy demandante y egoísta. Es un vínculo bastante duradero.

➤ La pareja amo/sirvienta

Es común en hombres machistas que tienen una relación con mujeres abnegadas y dedicadas a las labores domésticas, es decir se dedican completamente a atender al marido/amo. En el aspecto sexual es un vínculo de sadomasoquista, en la cual la mujer actúa de manera de esclavitud sexual para satisfacer a su pareja llega incluso a simular el orgasmo solamente para que este complacido el marido.

Rage (1999), menciona algunos tipos de relación en las cuales aparecen patrones de atracción que los hace permanecer, muy parecidos al del autor anterior:

✓ Relación nutriente: madre-hijo

Usualmente el hombre es “débil” igual a la de un hijo y eligió inconscientemente a una mujer “fuerte” parecido a una madre. Ella se va a desempeñar como lo era la madre atendiendo la casa, educando a los hijos, siendo quien tome las decisiones, componga los aparatos domésticos, disponga del dinero, dirija el futuro, con la finalidad de estarse dedicando al marido, hijos y casa.

El hombre se encuentra en un estado de confort protegido y cuidado de cualquier amenaza. Deja que su mujer tome todo tipo de decisiones. En el entorno social se dirige a su mujer llamándola “mami”. Tal es el sometimiento que tolera las críticas, los rechazos sexuales conformándose con el trato de un hijo sumiso y obediente

✓ Relación apoyadora: padre-hija

Siendo una interacción de dependencia en la cual el sexo masculino se muestra fuerte con características como: inteligente, encantador, ecuaníme, exitoso, tener control y decisión en todas las circunstancias. En cambio la mujer se muestra con una personalidad débil aceptando la ayuda y el curso que dirige la pareja.

✓ Relación retadora: arpía-buenazo

En este tipo de relación la mujer cuando llega a manifestar el coraje es extremoso y es vulnerable. El hombre tiende a dar más al manifestar su amor y no es asertivo en su comportamiento. La mujer al mostrar hostilidad y coraje es la forma para cubrir la vulnerabilidad de sus sentimientos hacia su pareja, sin embargo cuidan que su pareja no busque a otra mujer pues necesitan de él por las crisis que experimentan.

✓ Relación educativa: (amo-sirviente)

Esta relación se da cuando el hombre es cruel siendo arrogante ante su pareja, no le es fácil demostrar su ternura se presenta gran dependencia hacia la madre que es de carácter fuerte, firme con gran influencia. En cambio la mujer es bondadosa teniendo una relación más fuerte con los hijos creando dependencia de ellos hacia ella y con el padre casi nulo. La pareja no tienen que dialogar o que compartir cuando los hijos se independizan incluso llegar a deprimirse.

✓ Relación confrontadora: (los halcones)

Ambos poseen características que los hacen fuertes llevándolos a ser competentes o destruirse entre ellos. Uno y otro se culpan de las propias deficiencias que nunca han aceptado. Al demostrar hostilidad es violenta y perdurable.

✓ Relación acomodaticia: (los palomos)

Ambos cónyuges son de carácter débil sin firmeza e identidad. Son manipuladores pasivos, utilizan la culpa para controlarse mutuamente. La cultura los ha formado para

ser educados y buenos ante cualquier circunstancia predominando que la paz está por encima de los sentimientos. La forma en expresar la hostilidad es con agresividad pasiva provocando una tensión continua.

✓ La relación rítmica

El hombre y la mujer son flexibles respecto a las normas sociales creadas por la sociedad adjudicándolas a su relación de acuerdo a las necesidades para que exista crecimiento en su relación. Los integrantes poseen libertad para mostrarse como son; expresando su fuerza y debilidad, enojo o amor en forma equilibrada sin llegar a reprimir sentimientos o lo contrario no llegar a la exageración. Hay una gran variedad de cambios de ritmo creando un ambiente donde ambos progresan siendo interdependientes más no dependientes o independientes siendo algunas características las siguientes:

-hay una fusión entre ellos, expresando sus necesidades abiertamente. Existe una gran variedad en las formas de relacionarse como; madre, hijo, muñeca, padre, sirviente, según las circunstancias. Hay un acoplamiento es decir se ayudan y el amor es mutuo.

-ambos son fuertes que al unirse los hace crear una fortaleza irrompible. Llegan a involucrarse uno con el otro sin ser absorbidos por la pareja, el autoconocimiento les permite conservar su propia identidad y autonomía.

-la fortaleza integral que ha logrado cada uno les permite no culpar a los demás (padres, educación, sociedad, amigos, hijos, pareja) o circunstancias de sus fracasos, es decir se responsabilizan de sus actos.

CAPITULO II

FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIALES DEL MANTENIMIENTO DE LA PAREJA

2.1 FORMACIÓN DE UNA RELACIÓN ESTABLE

Willi (2004), refiere que se tiene que partir que no todos los seres humanos tienen una misma ideología del cómo tendría que funcionar la relación de pareja. Toda la sociedad no poseería el dinamismo, transformación, interés o lo valioso si solamente existiera una forma estandarizada de vivir el amor. Todo reto u obstáculo que se presente durante la relación tendrán que ser superados aunque causen miedo, angustia, presión, etc., sin embargo se afrontarán con la capacidad que cada uno posee. Usualmente ambos cónyuges tendrán que ir juntos por un tiempo indefinido para aceptar a la pareja tal como es con sus respectivas capacidades y defectos.

Lloyd (como se citó en Dominian, 1996), afirma que en la etapa prematrimonial, la pareja tiene una idea de cómo será su relación de matrimonio, pero estará distorsionada la realidad por no tomar en cuenta los aspectos negativos y resaltar lo positivo por encontrarse en el romanticismo del noviazgo.

Error es pensar que con el hecho de estar enamorado es suficiente para que funcione el amor. El amor es parecido al fuego se tiene que avivarlo día a día, si no se apaga. Se tiene que nutrir con detalles pequeños, aunque parezcan irrelevantes, indispensables para la vida diaria, cuando se descuidan, antes o después de la relación se deteriorara, acabando con lo mejor del amor (Rojas, 2001). Cuando el amor es intenso dando un enriquecimiento afectivo no depende de las circunstancias sino de la persona enamorada al estar pendiente de sus emociones y tomar las que proporcionen felicidad (Corbella, 1997).

Souza y Machorro (1996), mencionan que los factores que tienen relevancia para determinar sobre la relación y el tiempo que llevan juntos son:

1.-Aspectos situacionales. Tiene relevancia las circunstancias del lugar y el momento para establecer una relación de pareja, así como la duración.

2.-Aspectos sociales. Las condiciones geográficas en que se han desenvuelto considerando la familia, educación además del contexto económico y político.

3.-Aspectos psicológicos. Siendo muy amplio abarcando procesos emocionales, motivacionales, de aprendizaje, afectivos comportamentales, cognitivos de personalidad. Se considera que los procesos psicológicos están relacionados estrechamente al factor sociocultural.

4.-Aspectos biológicos. Implican los factores anatómicos, fisiológicos, bioquímicos y genéticos.

Con la descripción anterior es posible dar un panorama amplio de factores sociales.

Está claro que durante todo el trayecto de la relación surgen cambios que requieren reajuste para que siga evolucionando la pareja. Gray (2000), hace la comparación de la relación de pareja con un jardín, en la cual para tener éxito se tendrá que regarla regularmente, cuidándola con los cambios estacionales y sembrar nuevas semillas y retirar la maleza, así de igual manera para sostener el amor se tiene que comprender los cambios que surgen de las estaciones y atender las necesidades que requiere el amor. Eguiluz (2003), menciona que la familia al estar en constante cambio por las demandas sociales o circunstancias que se van teniendo como reajustes para el desarrollo, se requieren de dos fuerzas para darse dicha transformación; la primera es la capacidad de transformación, que promoverá el cambio y la segunda es lograr la homeostasis, la cual será fundamental para estar en constancia.

Por otro lado Ortiz (como se citó en Döring, 2000), quien considera a la pareja como institución, que a la vez es como una empresa teniendo muchas ganancias como;

1. Se generaliza socialmente que una persona con pareja es organizada, sino de lo contrario es un individuo solo ante la sociedad con perspicacia y desconfianza.

2. Otra ventaja es compartir y enfrentar los problemas que se presentan a diario.

3. Si ambos aportan, organizan y distribuyen los recursos económicos, la situación será más fácil.

4. Los problemas se aminoran cuando están enfrentando la situación dos personas, pero la experiencia de alegrías compartidas serán mayores entre tantas situaciones: ver crecer y ayudar a su hijo, conocerlo, intimidarte con él, aprender a respetarlo, presenciar su desarrollo y proceso de individualización (verlo gozar, superar sus límites, buscar su independencia), acompañarlo en su evolución. Es más satisfactorio una comida y una puesta de sol en compañía de la persona que amas. Todas las ventajas y ganancias se darán cuando en la pareja su proyecto común tenga un significado para ambos.

A lo anterior Escobar (2000), manifiesta que las personas que se aman con base sólida, quieren crecer juntos, perfeccionarse y apoyarse como si fuera una empresa que cualquier humano quisiera pertenecer.

Además Martínez (2006), indica que la duración de una relación de pareja dependerá de una sincronización compleja de emociones, intereses, expectativas de vida, creencias, historia personal y disposición al cambio que experimentarán haciendo uso de la comunicación.

De acuerdo con Souza y Machorro (1996), indican que los procesos emocionales, motivacionales así como la comunicación, la ternura, la intimidad y los aspectos de la personalidad y la inteligencia van a influir para que exista atracción.

Martínez (2006), menciona factores que son atractivos para consolidar a la pareja:

1. La compatibilidad física y la sexualidad

La atracción física inicia por la entrada de la vista luego darán lugar a las emociones. La compatibilidad física requiere usar sabiduría para entender las diferencias fisiológicas y psíquicas entre el hombre y mujer. La complementariedad y similitud son cosas distintas porque el primero son las diferencias, rasgos opuestos pero complementarios no similares pues al existir similitud hay identificación. Pero los rasgos opuestos

siempre se da una complementariedad provocando intolerancia y a su vez relaciones afectivas que son nocivas.

La sinceridad y la confianza son cualidades para que haya una buena compenetración física, no olvidando la comunicación para tener una excelente satisfacción pues el placer en el hombre y la mujer son diferentes.

2. Compatibilidad psicológica

El acercamiento hacia la pareja desde el punto de vista psicológico y emocional, el conocer las afinidades en diversos aspectos, centros de interés, conversación en común, metas y proyectos de vida lo más parecidas posible para que se dé la identificación, es por ello que la homogamia, es decir personas que convives por tener similitudes.

a) Las habilidades constructivas en los miembros de la pareja.

La capacidad de tener una relación duradera y feliz se requiere que la pareja sea optimista, respeten sus deseos, emociones y la visión que tiene respecto al mundo, es también necesario que tengan sentido del humor, facilidad para el juego, disposición para el compromiso, voluntad de compartir y crecer ambos al mismo tiempo, estén preparados para cambios y toleren las diferencias de su pareja, aceptándolas respetuosamente, sin olvidar su capacidad para pedir y ayudar a cambiar del otro aquellos comportamientos que resulten intolerantes para el crecimiento de la pareja.

b) La capacidad para generar confianza y seguridad

Cada integrante al comunicarse con toda sinceridad las emociones y pensamientos, cada uno tendrá mayor entendimiento para lograr mantener la emoción, permitiendo que ambos se sientan seguro del afecto y que se visualicen en un futuro con confianza, es decir lo que te proporcionará seguridad es que conozcas a la persona con la que se convive a diario.

La comunicación abarca compartir lo que su compañía provoca en el pensamiento y el sentir, así el compañero da la pauta para tener la mejor opción de expresar sus emociones, comunicar sus ideas, deseos e insatisfacciones.

c) La capacidad para construir un significado y una dirección común.

Al escuchar las expectativas de la pareja y reevaluar las personales se determinaran una en común con la negociación y el acuerdo. La relación de pareja tendrá que tener metas con relevancia, debido a que con el tiempo pueden existir variaciones. La pareja tendrá que estar alerta a estos cambios y mediar la situación para el buen funcionamiento.

d) La capacidad para compartir.

El aprender a compartir una ilimitación de experiencias como los momentos que han vivido juntos con las emociones que se generaron, se comparten ideas, situaciones, oportunidades y beneficios, intereses, actividades, retos, responsabilidades, gastos y desilusiones. El compartir la responsabilidad del crecimiento y la realización del otro, ya sea profesional, espiritual o cualquier otro. Es decir la pareja no solo es para compartir gastos y dificultades, sino no que los dos que vivirán juntos de una manera lo más saludable posible. Tampoco se está obligado a compartir todo para que funcione dicha relación, pues habrá situaciones de poca importancia, es mejor rescatar aquellas vivencias que puedan enriquecer a la pareja.

e) Desarrollar una comunicación estable

La comunicación tiene que ser continua siendo un proceso en el cual los dos se conocen y no termina nunca. No es solamente hablar por largo tiempo de cosas ajenas a la vida emocional, sino al contrario se profundiza sobre las emociones que surgen en la relación, sobre las circunstancias que provocan miedo o lo que su pareja hace que produce coraje, que le entristece, decepciona sin olvidar lo que provoca placer, agrado, felicidad y amor.

Los integrantes de la pareja tienen que comentarse las conclusiones, hipótesis o creencias que se tiene respecto al comportamiento del cónyuge para cerciorarse si es así como lo pensó y no caer en ideas equivocadas.

f) El manejo de los conflictos, los límites, la negociación y el acuerdo

Hay un mal concepto sobre que los conflictos perjudican las relaciones, pero un conflicto abordado de manera adecuada, hace presencia de límites y si estos son los idóneos existirá la negociación y el acuerdo con este último la relación se consolida.

El límite es la alternativa para darle a conocer al otro las diferencias, desde las emociones y pensamientos que generan en uno su comportamiento. Para aprender a poner límites es necesario cambiar hábitos para solucionar conflictos.

g) Adoptar un modelo compartido del manejo de poder

En la pareja como en cualquier otro vínculo interpersonal se da el poder, debido que cuando hay dos o más personas existe una infinidad de interacciones que al ser complejas en cualquier momento hay fuerzas de influencia. Cuando se da que uno hace lo que el otro dijo, influyo en él, se ejerció poder.

h) La capacidad de correr riesgos

Durante toda la vida el individuo toma decisiones, acompañada de riesgos, más aun si es algo desconocido. Cuando se empieza la relación con la pareja se está en una situación de arriesgarse a ser rechazado, a ser traicionado, a sufrir, pero también puede surgir lo contrario como la felicidad del amor, el placer de la compañía y sentirse seguro al proporcionar protección por parte de la pareja. Cada instante y al paso del tiempo las personas evolucionan, pero al estar con otra persona como la pareja aumentan las responsabilidades y aparecen cambios que no se contemplaban antes de iniciar la relación.

La pareja comienza un camino lleno de riesgos afectivos, económicos, intelectuales y vivenciales.

i) Cultivar el sentido del humor

El humor es una alternativa para minimizar, el drama o la seriedad de situaciones complicadas. El amor puede dar el enfoque de una comedia sin olvidar la seriedad, intensidad ni el compromiso. El amor y las relaciones afectivas puede vivirse con diversión y teniendo la satisfacción del placer con responsabilidad. Por lo tanto el amor puede experimentarse como un juego con risa, alegría y felicidad.

J) Desarrollar una buena capacidad de expresión emocional

Todas las personas nacen con la capacidad de expresar amor, miedo, alegría y tristeza, sin embargo se aprende a reprimir emociones ya sea por los mismos padres o la sociedad por medio de las palabras, actitud, también se aprende con el rechazo, descalificación y la burla. Por ello todos los individuos expresan las emociones en forma espontánea con distinta intensidad y en ocasiones a esconder dichas emociones.

Por otra parte Orlandini (1998), menciona que hay diferencia entre la pasión y el grado de compromiso, generalmente se inicia con poco y aumenta conforme comparten momentos juntos, nacen los hijos y el hecho que ambos tengan un patrimonio.

Al realizar diferencia entre pasión y como va en aumento el compromiso From (1959) indica que la práctica del amor, para que sea funcional como cualquier arte se requiere de:

- a) Disciplina. No solamente se requiere de disciplina relativa de algunas horas al día o depender del estado de ánimo, sino ser disciplinado constantemente toda la vida.
- b) Concentración. Tener capacidad de estar a solas con uno mismo, además de concentrarse en una actividad y no en dos.
- c) La paciencia. No querer obtener resultados al instante.
- d) Preocupación. La persona debe considerar el arte como una premisa de importancia.
- e) No se empieza por aprender el arte directamente, sino de forma indirecta. Informándose con lo que tenga relación con el arte aunque parezca que no la hay.

Martínez (2006), también comparte la idea que es como un arte para que la pareja sea feliz.

1. Cada integrante de la pareja tendrá que estar al pendiente de cualquier necesidad, preferencias, gustos y expectativas de su pareja con sentido e interés, agrado y la intención por conocer más.
2. En cada relación se tiene que encontrar similitudes de los dos, para que exista un intercambio de aficiones, expectativas, objetivos y proyectos a largo plazo. También sacando provecho de las diferencias, respetándolas en ocasiones aceptando y otras se rechazaran para que ambos sean un equipo y de sus experiencias se enriquezcan.
3. El brindar a su pareja libertad, teniendo su espacio para que haya crecimiento personal y esta libertad tiene que ser reciproco para que no se sientan controlados.
4. No dejar de expresar cada emoción que surja entre ellos, haciéndolo con prudencia y respeto pero no en sentido de reclamo o reproche para no generar resentimientos.
5. Darle la atención en todo momento incluyendo en los malos ratos.
6. Es mucho mejor solicitar lo que requiere en lugar de exigir o reclamar lo que no se ha proporcionado.
7. Aceptar los errores y dar disculpas.
8. Al tener relaciones sexuales ambos tendrán que disfrutar del placer ya que es comunicación y contacto para que no sea en un sentido de premio o castigo para el compañero.
9. Ser detallista con su pareja en los momentos inesperados.
10. Se tiene que valorar constantemente la relación para redefinir las metas de pareja, preferencias así como las normas de convivencia, para ello es indispensable el dialogo en el cual digas las quejas, malestares o cualquier situación que desgaste la relación.
11. Jamás dejar pasar conflictos sin dar solución, se tiene que fomentar la negociación y los acuerdos.

Al respecto Bolinches (2002), refiere que el enamoramiento aparece a consecuencia del arte donde se da por los momentos precisos de la creatividad, y el amor permanece debido a la ciencia, en donde se requiere esfuerzo, el conocimiento y la paciencia.

2.2 POR AMOR

Durante el trayecto en una relación de pareja se viven distintas emociones como el amor, la ira, el miedo o la tristeza que están relacionadas con comportamientos que su compañero hace o deja de realizar (Martínez, 2006). Siendo necesario diferenciar el enamoramiento del amor. Para poder entender claramente lo que es el amor se explicará el estado de enamoramiento

Rojas (2001), considera el enamoramiento como la emoción que se vive apasionadamente hacia una persona, siendo mucho más fuerte en la juventud que en la etapa adulta, con el transcurso del tiempo pasara a los sentimientos y con la madurez se llegara a un amor estable, gratificante, y fundamentalmente armonioso. El enamoramiento es una fuerza afectiva que provoca en la persona experiencias excitantes que logran dar una integridad total cuando el amor llega a lo profundo del contenido dándole continuidad de la pasión (Corbella, 1997).

Al respecto Orlandini (1998), menciona que cuando la persona presenta el amor-pasión (enamoramiento) aparecen cambios en las necesidades como la pérdida de sueño, se come menos y hay demasiado deseo sexual, así el erotismo es mucho mayor que la sexualidad de la vida cotidiana. Los cambios vegetativos son lágrimas, rubor, calor en las mejillas, “sensaciones en el corazón” y suspiros”. También este amor-pasión es de tipo monógamo porque el flechazo es con una persona o con varias, sin embargo existe la posibilidad de estar enamorado de una persona y amar a varias personas.

Además los enamorados son antisociales, queriendo estar solos siendo un egoísmo mutuo, teniendo experiencias privadas y secretas, teniendo una protección de su intimidad cuidándose que no se metan en su relación y no sea destruida por la sociedad. El proyecto de vida gira alrededor de la persona amada, tanto que se deja el trabajo por amor, la familia, todo lo que le pueda pedir su pareja, es frecuente escuchar

“tú eres mi vida”, “lo eres todo”, “pídeme lo que quieras” y “yo vivo solamente para ti”. Este enamoramiento se demuestra en el lenguaje y el gesto.

En el enamoramiento hay reacción en el organismo, provocada por una secreción hormonal (emociones intensas) y las interpretaciones que se hacen de las emociones (sentimientos) son distintas en cada persona (Valdez, 2009).

Cabe señalar que Alberoni (como se citó en Eguiluz, 2003), menciona que el proceso de enamoramiento es un movimiento colectivo que siendo grupal solamente intervienen dos personas dividiendo lo que estaba integrado y unir lo que estaba separado dando origen a un “nosotros” o sea la pareja amante-amado. Willi (2004), menciona que un efecto del estar enamorado es que los jóvenes al encontrarse en esta situación tienen el valor a distanciarse de los padres para independizarse con el apoyo de la pareja. Ante el intercambio de apoyo se perciben como únicos para salir adelante y valerse por sí solos, es así como comienza la fusión que se dirige a una metamorfosis.

Orlandini (1998), afirma que cuando se da el enamoramiento surge el impulso de fusionarse ambas partes, así cuando está presente el sentimiento amoroso el fundamento es la intención de fusión con la pareja.

En el proceso del enamoramiento están implicados la atracción física, el comportamiento del otro reflejado en la atención, cuidado, las actitudes, experiencias compartidas, que van aumentando durante el proceso (Marveya, 2001).

Alberoni (1992), indica que el enamoramiento es un proceso donde el objeto eros, se tiene o desaparece y reaparece. Gray (2000), plantea que en las relaciones afectivas existe paradojas, como cuando todo va de maravilla y hay amor recíproco, repentinamente puede existir distanciamiento emocional o quizás reaccionando de manera no afectuosa.

De este modo From (1959), refiere que dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el candidato dentro de la sociedad, dentro de sus límites que poseen por sus propios valores de intercambio.

Marveya (2001), considera que enamorarse consiste en encontrar el reflejo de sí mismo, estando totalmente íntegros cuando también la otra persona está profundamente enamorada. Willi (2004), menciona que el enamorarse no es integrarse o acoplarse de manera estática, sino que estará implicado un dinamismo complementando cualidades en la cual dos personas pretenden poder compartir su unión por un tiempo determinado, dos individuos imperfectos quienes no son suficientes para sí mismos. Este estado de enamoramiento surge en cualquier momento en donde la persona suele expresarse; es mi media naranja, es todo para mí, con esta persona seré feliz por siempre, es lo que he deseado toda mi vida.

Rojas (2001), afirma que al estar enamorada, es pensar solamente en esa persona y quererla tenerla a su lado para enfrentar cualquier situación que llegue a presentarse.

Enamorarse es cuando la persona se siente inclinada hacia otra para compartir con ella la vida, proporcionando lo mejor, deseando el bien y su felicidad. En el interior hay un deseo profundo de sobresalir personalmente (Marveya, 2001).

Las características fundamentales del enamoramiento para Rojas (2001) son:

- 1) Está totalmente englobada en su estado de ánimo; en donde su pareja lo es todo.
- 2) Existe falta de razonamiento; pensando únicamente en la persona amada.
- 3) El enamoramiento lo transforma todo: disminuye las situaciones difíciles.

De acuerdo con Marveya (2001), considera que cuando se está enamorado se experimentan varias situaciones:

- a) La persona vive el trastorno de la atención que se entiende cuando el otro menciona algo y se centra en los que pueda significar para él, convirtiéndolo en un “nosotros” de la relación de un yo-tu.
- b) No se deja de pensar en la otra persona, surgiendo la necesidad de comunicarse y compartir. El estar el uno con el otro es una necesidad intensa provocando una

comunicación física, psíquica y espiritual. La pareja está en constante contacto por medio de cartas, conversaciones telefónicas y permanecer juntos por mucho tiempo.

- c) Hay una exaltación emocional que experimenta la persona, sintiendo que tiene que ser bueno para dar felicidad y plenitud.
- d) Surge la admiración en el otro ese algo que uno no posee, considerándolo como valor. Es un complemento al manifestarse de diferente manera.
- e) Descubrir nuevas perfecciones en la persona amada.

Escobar (2000), refiere que existe un alejamiento de la realidad cuando las personas están enamoradas, siendo las siguientes razones: 1) para los enamorados lo que sucede a su alrededor no existe, o tienen el mínimo interés de lo pasa, ejemplo de ello es en una reunión social buscaran la privacidad alejándose de los demás; cuando se juntan después de un tiempo de no verse lo único que les importa es su pareja sin importarle lo que suceda alrededor; 2) los enamorados distorsionan la realidad, de acuerdo a los siguientes rasgos:

- ✓ La idealización. Cada persona percibe al otro como perfecto, no existen defectos y en caso de tenerlos los minimiza.
- ✓ La obsesión. La persona a quien se le ama posee un gran control en su pareja, incluso en los enamorados se da el pensar constantemente en el otro (a).
- ✓ La exclusividad. Es tener el pensamiento muy claro que no se encontrará a otra persona, a la quien se le ame de igual manera en caso de perderla.
- ✓ La sensación de perpetuidad. Considera la pareja que los sentimientos que viven cada quien se mantendrán por largo tiempo sin cambio alguno.
- ✓ La regresión. La mutua dependencia que han llegado a establecer entre los dos, acompañado de comportamientos infantiles.
- ✓ La irracionalidad. Los enamorados pensarán que con su amor podrán ante cualquier adversidad, se sentirán omnipotentes para cualquier clase de dificultad llámese económico, la oposición familiar o si su pareja tiene una adicción pensará que él puede hacerlo cambiar.

Por tal razón la persona se enamora de cualidades que tiene y estarán modificadas con el tiempo o quizás jamás tuvo esas cualidades y algunas personas no tienen la capacidad de transformar ese sentimiento en amor (Corbella, 1997).

El proceso de enamoramiento, implica la fascinación, sorpresa, ilusión y deseo de lo mejor, teniendo la idea errónea que se conoce a la otra persona, viviendo los enamorados se juegan la vida en una aventura (Rojas, 2001). Entendiendo que el amor es un continuum entendiéndolo como dinámico con momentos de pasión más en los enamorados, ilusionados y entusiasmados, con su propia perspectiva de la realidad sin lograr mantener una elevada la calidad emocional (Corbella, 1997).

Willi (2004), considera que el enamoramiento es una estado de ilusión, de distorsión proyectiva, parecido a un brote psicótico, es decir un estado en la cual se pierde el sentido de la realidad que hace difícil dialogar con las persona en este estado con el raciocinio. Es un estado pasajero que se idealiza terminando en desilusión porque en un inicio no se conoce a la persona. Las personas que experimentan el enamoramiento se sienten con suficientes energías demostrándola con mucha evidencia como si fueran otros llenos de vitalidad y felicidad y generalmente comen menos, duermen menos, su temperatura corporal desciende.

Para Gray (2000), considera que el amor es estacional donde:

- a) La primavera del amor. Enamorarse en esta estación es pensar que la felicidad durará por siempre, viviendo con inocencia, el amor impresiona ser perfecto y eterno. La pareja es el complemento perfecto.
- b) El verano de amor: durante esta etapa de verano surgen las imperfecciones, aquellos errores diferencias, resultando que no siempre se está contento o feliz, dificultando dar y recibir amor,
- c) El otoño del amor. Esta época se experimenta un amor maduro, aceptando y comprendiendo los comportamientos que disgustaban de la pareja, es el resultado de estar al pendiente durante el verano y es momento de disfrutar plenamente.

- d) El invierno del amor. siendo el momento para descansar, reflexionar y renovar lo insatisfecho de manera personal, percatándose de aspectos dolorosos habiendo un crecimiento individual, posteriormente entrar a la primavera.

Hay una distancia larga entre el enamoramiento al amor establecido, apareciendo una diferencia muy grande de la maravilla del estado de ilusión a la realidad diaria (Rojas, 2001).

Al respecto Castañeda (2000), indica que algunas personas en el transcurso del matrimonio dejan de ser novios enamorados y pasando a ser esposos abrumados, supuestamente ya no disponen de tiempo para ofrecer detalles, debido a que tienen otras prioridades, convirtiéndose al parecer en incompatibilidad. Al estar enamorados hay una fuerte atracción, pasión y necesidad de estar con el otro, permaneciendo limitadamente porque aparecen los episodios de duda, apatía teniendo que analizar esta experiencia poniendo voluntad y compromiso para mantener la emoción (Corbella, 1997).

Estrada (1997), considera que cuando las personas tienen la capacidad de enamorar y junto con la pareja proporcionar una relación estable y duradera se dice que ambos poseen una estructura emocional fuerte y sana, a la vez el estar enamorado aumenta el self (amor propio).

En la pareja al estar en la situación de responsabilidades como la crianza y educación de los hijos, lo económico con empleo laboral o profesional de una manera estable, es decir enfrentar la situación real, tendrá que trascender del enamoramiento que suele ser frágil y fugaz al amor maduro siendo sólido y duradero.

Orlandini (1998), indica que algunos expertos en enamoramiento comentan que usualmente la pasión tiene una duración de tres años y medio terminando en desilusión y desenamoramiento, considerándolo necesario para que trascienda la relación convirtiéndolo en amor.

El amor no es un sentimiento fácil de entender, sea cual fuera el grado de madurez. Willi (2004), indica que el amor va a manifestarse de distintas maneras dependiendo de la cultura y la época. Siendo difícil dar una definición de lo que es el amor a consecuencia que el amor no es; solamente ternura, ni simple erotismo, tampoco la preocupación, ni apego, mucho menos solamente simpatía.

Por lo tanto Rojas (2001), considera que explicar lo que es el amor con cierto rigor no es fácil, ya que el uso, abuso, falsificación, manipulación y adulteración han tenido contradicciones siendo necesario analizar a detalle el conjunto de significados. Tal situación, el amor como emoción humana confunden a la gente por tantas creencias, contradicciones, pues los rasgos del amor romántico se llegan a idealizar (Martínez, 2006).

La mayoría de las personas considera al amor como un sentimiento, una emoción, una actitud, un estilo de vida, un enigma, algo extraordinario indescifrable e indescriptible, pero lo real es que el amor es un evento que lo vive todo ser humano, abarcando cualquier ámbito y tipo de relación que se establezca en la vida (Valdez, 2009).

Chacel (1982, como se citó en Orlandini, 1998), refiere que el amor es el deseo de unión, este deseo va dirigir a su objeto. Además Ortega y Gasset (como se citó en Orlandini, 1998), indica que la fusión es un impulso de compartir la individualidad con otro para formar una individualidad de dos.

El amor desde el punto de vista biológico, son aquellas conductas que favorecen la preservación o conservación de la vida, a nivel individual o social (Valdez, 2009).

Para Fonseca (2013), refiere que el amor es un sentimiento que proviene de lo más profundo con consciencia y espiritualidad, la cual la mente tendrá manifestación por la esencia de la vida y la franqueza de sí mismo.

Willi (2004), hace mención que el amor no implica solamente la satisfacción de necesidades, es un proceso el cual existe un crecimiento de los dos seres humanos que forman la pareja por lo tanto al tener una relación constante resultaría una coevolución.

Dominian (1996), el amor es el sentimiento que tiene una persona hacia otra existiendo una intimidad profunda, predominando una cercanía emocional. Hay una intimidad en los pensamientos (dan a conocer minuciosamente aspectos relevantes de sí mismo y escuchan confidencias de su pareja) y en los sentimientos (están al pendiente de su pareja).

Incluso Sternberg (1986 como se citó en Willi, 2004), refiere que el amor está integrado por tres factores: intimidad, pasión y compromiso/decisión.

Platón (como se citó en Rojas 2001), indica que el amor es el gozo y el deseo de engendrar belleza.

Orlandini (1998), explica de manera general algunas de las diferentes teorías existentes que indican como proviene el amor:

- ✓ La teoría de la decepción y de la sobrecarga depresiva de Reik, aquí se expone que el amor proviene de la insatisfacción de la persona y con todo que le rodea, por lo tanto tratan de encontrar el amor en la persona ya que todo lo que han hecho o el intentar ha fracasado.
- ✓ La teoría neuroquímica. En la cual el olor que desprenden las feromonas que provienen de las glándulas apócrinas de las axilas, los pezones y la región genital. En el hombre al parecer no existen las feromonas.
- ✓ La teoría de la excitación fisiológica. Hay momentos que aparecen cambios fisiológicos por la emoción hacia deportes extremos, la música incluso el riesgo induce a establecer relaciones afectivas ejemplo de ello cuando se dan relaciones que surgen del miedo o a la agresividad con ciertas personas atacadoras que se le conoce como síndrome de Bonnie y Clyde, dado en parejas agresivas o el captor y el rehén conocido como síndrome de Estocolmo, concluyendo que cuando aparecen cambios fisiológicos es un indicador que se está enamorando.
- ✓ Teoría de los instintos. Refiriéndose que las forman que hacen el cortejo son innatas, por tal razón la persona resulta impresionado por el perfume de otras personas, el tono de voz, silueta, el color de la piel o cabello y los movimientos

de la persona amada. El origen resulta de la pulsión del contacto a la piel por ello él bebe busca a la madre a través del reflejo de prensión y el cuidado de los hijos proviene de los instintos de atención. Por lo tanto en el enamoramiento están inmersos cuestiones innatas que surgen por señales de la pareja.

- ✓ Teoría del temor a la pérdida. La persona al tener miedo a perderla manifestando celos se fundamenta un amor irreal.
- ✓ La teoría de Tordjman. Es la que considera que de acuerdo a vivencias que se tienen con la pareja resolviendo dificultades, apoyándose, la satisfacción que ambos tienen de las relaciones sexuales además de la intimidad que han fomentado al conocer a su pareja con respeto, responsabilidad, el cariño y los proyectos que se tienen da como resultado el amor.

Al tener conocimiento de las distintas teorías existentes acerca del amor permite tener un panorama amplio.

En la Teoría de la paz o equilibrio se explica que el amor son todas las conductas biológicas y psicosocioculturales que están orientadas a la protección y a la conservación de la vida. Resaltando los cuidados, la aceptación, amabilidad, amistad, cercanía, y el vivir con gusto y sin queja (Valdez, 1999).

Krishnamurti (2009 como se citó en Fonseca 2013), sostiene que en ninguna de sus variantes el amor no es posesivo, dominante, celoso, controlador, ni las expectativas, necesidades y condiciones.

El amor es ampliar el yo hacia el tú para formar un nosotros, una asimilación con la otra persona (Rojas, 2001). Al respecto Corbella (1997), indica cuando él y ella están enamorados se fusionan viéndose como uno solo, pero cuando se aman se respeta la independencia, la valoran, y la potencializan con pleno conocimiento que no se pierde el amor.

Orlandini (1998), menciona que el amor solo se hará posible conservarlo cuando hay fusión de las dos personas, es decir cuando uno es una parte indispensable para el otro y teniendo un proyecto en común.

Por su parte Martínez (2006), indica que la medida del amor, es la magnitud del placer y el disfrute que uno mismo experimenta así como la pareja y no el vivir sufriendo por otra persona. Gray (2000), menciona que los sentimientos que no se expresaron en el pasado, surgen a la conciencia cuando la persona manifiesta seguridad de sentir. El amor provoca la suavidad de los sentimientos reprimidos, así los sentimientos no resueltos aparecen en la relación.

Para Rodríguez (como se citó en Döring, 2000), el amor se aprende como en la profesión y aquel que no termina se queda a la mitad de la vida. El amor es una potencia que espera ser desarrollada con sabiduría y paciencia. El amor es un acto de voluntad, de decisión dedicando la vida a la persona amada (From, 1959). Pues el amor no significa que no tiene fin, con la activación y concertadamente de los dos que integran la pareja se pretende que dure dicha relación (Martínez, 2006).

Al respecto Valdez (2009) ,afirma que el amor es el interés que muestra la persona por tener y conservar vivo, de una manera adecuada, existiendo mejoría al pasado, de sí mismo y los demás sin competencia, comparación , aceptando con claridad que es su complemento y equidad.

Aristóteles (como se citó en Orlandini, 1998), plantea que el amor sano involucra desear todo lo positivo a la persona amada para que este lo mejor posible en todos los aspectos olvidándose de uno, además es capaz de experimentar el dolor y entristecerse por sus dificultades más que los propios.

Cuando el amor es solo sentimiento, dependería solamente de las sensaciones, siendo inmaduro como el adolescente. El amor tiene un proceso empezando en lo emocional, pero con el tiempo tendrá que ser racional, reflexivo, coherente sin olvidar como fue al principio para conseguir un amor duradero y maduro: con el corazón y la cabeza (Rojas, 2001).

En el amor es donde surgen los placeres más intensos que experimentas en toda la trayectoria de tu vida. En la relación de dos personas que se aman apasionadamente,

con imaginación y ternura, es de gran valor, ignorar esta vivencia es lo peor para cualquier humano Bertrand Russell (como se citó en Díaz-Loving, 1999).

Dominian (1996), define el amor entre compañeros como el afecto que sienten las personas que están estrechamente ligadas sus vidas, es decir el sentimiento que existe entre los humanos donde hay intimidad a su vez hay proximidad emocional.

Amar es comprometerse sin garantías, entregándose totalmente, con la esperanza de producir amor en la pareja, no es egoísta (From, 1959). Al respecto Corbella (1997), indica que el amor nace cuando predomina el compromiso personal consigo mismo y con la pareja, incluso puede soportar el no estar junto a él o viceversa, además de aceptar la distinta personalidad favoreciendo la relación. Sain-Exupéry (como se citó en Martínez, 2006), refiere que el amor no es mirarse uno al otro, sino que al mirar ambos hacia una misma dirección, tendrán proyectos, compromisos de pareja estando inmersos ambos.

Stendhal (como se citó en Orlandini, 1998), describe en siete etapas el origen del amor.

1. La admiración. El estar aburrido a lo mismo va ayudar a que inicie el amor, pues admirar la belleza del cuerpo, las diferentes formas de comunicarse incluyendo los sentimientos, ciertos detalles. En un principio el amor puede inclinarse por la fisonomía, algunos impresionan ser respetables y a la vez compasión.
2. Se inicia la fantasía. La persona que admira comienza a fantasear a imaginarse cómo sería el estar con ella, abrazándola, besándola, tocarla, etc.
3. La esperanza. Se espera con ansia a que la otra persona también la ame, que aparezca interés, se empieza a preguntarse “¿le gustaré?”
4. Ha nacido el amor. Aparecen experiencias de placer en verla (o), escuchar, disfrutar de la compañía de la pareja el mayor tiempo posible. El indicador que asegura que ha surgido el amor es que el hombre pone de lado otras necesidades y pasiones.

5. Comienza la primera cristalización. El que comienza a amar ve las cosas de forma irreal, exagerando en los logros al que se quiere por eso en esta fase se conoce “ceguera de amor” o “fiebre de la imaginación”. En cada persona es distinta debido a cada deseo más profundo el cual se desconoce unos buscan ternura, otros necesitan protección.
6. Nace la duda. Posteriormente la mujer tiende a mostrarse indiferente, fría o uno que otro enojo, hay disminución en el enamoramiento esta duda es la energía para la pasión romántica y cuando la mujer se entrega sin obstáculo no surge la segunda cristalización.
7. La segunda cristalización. El que ama regresa a la cristalización porque aparecen dudas y lo lleva que busque nuevas alternativas para reenamorar a su pareja porque ve en ella toda la perfección.

El tiempo que dura de la admiración al comienzo de la fantasía suele ser de un año, luego pasado un mes para seguir con la esperanza. Para que surja el amor y la primera cristalización es generalmente rápida. Entre el comienzo de la primera cristalización y el nacimiento de la duda varían los días a consecuencia del carácter de los dos y por último entre la duda y la segunda cristalización no hay tiempo.

Corbella (1997), indica que en el ser humano queda claro que una de las formas de manifestar el amor, como acto de comunicación sublime es a través del comportamiento sexual, la pareja al unir sus cuerpos experimentan una de los mayores momentos de excitación y bienestar con la vivencia de ser uno solo.

2.3 COSTUMBRE.

Escobar (2000), afirma que por nacimiento o el vivir en un lugar por un tiempo prolongado, todos los individuos pertenecen a varios grupos, cada uno con su particularidad cultural. El país, ciudad, o grupos donde se desenvuelve el ser humano como: empresa donde se labora, incluso la oficina, la institución para estudiar, la religión que se profesa. Todos estos subgrupos tienen sus propias creencias, normas, expectativas y costumbres propias de su cultura. Por lo tanto cada pareja es diferente a otra en el estilo de vivir, sujeta a su propia cultura que formaron al unirse dos individuos,

cada quien trae consigo diferente ideología, maneras de reaccionar y expresarse, normas, hábitos, ritos y costumbres.

Convivir es sobretodo compartir, formar parte de la vida ajena y participar con la nuestra, es una evaluación delicada debido a que se demuestra el modo de ser en una forma total y en definitiva el destino de cualquier pareja. La primera instancia cultural es la familia siendo primordial para el desarrollo de la personalidad de toda persona y es el núcleo que asienta la realidad del hombre (Rojas, 2001).

Richarson (1993, como se citó en Eguiluz, 2003), menciona que lo aprendido en la familia permanece en uno toda la vida, y este conocimiento ayudará para que tiempo después se separe físicamente de la familia de origen pero separarse emocionalmente resulta complicado para algunos.

Al respecto Estrada (1997), indica que el sistema social y al grupo al que pertenece un individuo es quien recibe experiencias de un grupo, provocando que la identidad sea a la vez individual y social compartiendo con la pareja.

Leal de Aguilar (2003), sostiene que los factores totales de una sociedad como individuales, familiares y de pareja, de acuerdo a la época formara el nacimiento de nuevos individuos, de nuevas formas de vida y de nuevas patologías individuales y sociales.

Nanda (como se citó en Escobar, 2000), menciona que la cultura, es la conducta que se aprende no de la transmitida genéticamente y es proporcionado por un grupo determinado.

Luchina y cols. (1984, como se citó en Meléndez 2000), mencionan que la pareja pertenece a una microcultura, con una particularidad específica de relacionarse dentro. La familia tiene su cultura única, exclusiva, inigualable a otro (Escobar, 2000).

Eguiluz (2003), considera que la familia va estar ajustando y modificando su estructura debido a que esta interactuando constantemente con suprasistemas como son: la escuela, el trabajo, la misma colonia. Estos sistemas o sociedad tendrán influencia en el grupo pudiendo afectar o beneficiar las reglas, valores y creencias.

McKeachi (como se citó en Rage, 1999), menciona que la sociedad, es el grupo de personas que se desenvuelven y se desarrollan con ciertas estrategias de convivencias y perduran como grupo las personas que están inmersas a la misma sociedad.

En la familia es el lugar donde se transmiten las costumbres, valores, normas y estilo de vida de cada uno de los integrantes Campanini y Luppi (1991, como se citó en Meléndez, 2000).

Para McKeachi (como se citó en Rage, 1999), define a la cultura como la totalidad de los valores, expectativas, aptitudes, creencias y costumbres que intercambian los individuos de un grupo, nación o religión. Escobar (2000), menciona que la cultura de la familia de origen, es por igual de importante en comparación con otras culturas, de ciertos grupos ejemplo de ello es cuando los cónyuges provienen de diferentes culturas nacionales, regionales, religiosas, socioeconómicas, o algunos de ellos ha radicado por largo tiempo en otro país o ha estado en lugares con cultura especial, como las fuerzas armadas, o de las comunidades religiosas.

Escobar (2000), denomina cultura de pareja al conjunto de creencias, normas, expectativas y costumbres que rigen el comportamiento de las personas que integran el grupo, unidas por elementos comunes con carácter exclusivo.

Los elementos constituidos de la cultura de pareja son cuatro:

- 1) Creencias. El hombre y la mujer llegan a la relación con sus propias creencias, entendiéndose a la ideología que defiende como verdadera, algunos pensamientos suelen ser trascendentales y otros intrascendentes para la vida; en el primero puede ser que la persona crea en alguna religión por lo tanto su comportamiento, necesita de regirse a la normatividad de su dios, del segundo en cosas sin relevancia pensar que una marca de un aparato es mejor que otra. Si estar enamorados minimizan las diferencias o quitan los obstáculos para fomentar la cercanía, pero al entrar a la realidad, tendrán que comunicarse con franqueza sobre las creencias que provocan distanciamiento, para llegar a acuerdos.

- 2) Normas. Las reglas que proclaman en cada familia son explícitas, debido a que las dicen continuamente, y al estudiarlas se puede determinar si siguen con ellas, modificarlas, o eliminarlas del código de cada pareja, algunas frases comunes que dicen las familias son: “A la mujer no se le toca ni con el pétalo de una rosa” “No se debe tutear a las personas mayores sin que estas autoricen”.
- 3) Expectativas. Conforme pasa el tiempo cada individuo se formula la convicción que ciertos comportamientos o situaciones se darán en el futuro, también la idea de tener comodidades o elementos básicos para la vida. Las expectativas pueden ser intrascendentes (como esperar en la sala un sillón con masaje siempre disponible para uno solo) o trascendente originando conflictos y desacuerdos (el pensamiento que el hombre es quien tome la iniciativa para un encuentro sexual).
- 4) Costumbres. Se considera las prácticas que al repetirse, se vuelven preceptos inviolables. Quien llegue a trasgredir estas costumbres surgirá molestia para los integrantes del grupo social que ha adoptado dentro su cultura. Algunos ejemplos:
 - * Reunirse todos los miembros de la familia para festejar fechas importantes como cumpleaños, día de la madre, día del padre. Existen familias donde todos los hijos, nueras hasta nietos deben estar presentes. Este dicho abiertamente o no quien llegue a faltar se le considera mal educado, desleal a las tradiciones de la familia.
 - * Incluir a todos los miembros de la familia para llegar a una decisión importante.
 - * Poder salir los hombres solos sin necesidad de informar a qué hora regresan.
 - * Levantarse, acostarse o servir la comida en un horario específico.

Las costumbres tendrán su grado de importancia de acuerdo al tiempo que llevan ejerciéndolo, mientras más arraigado tendrán más fuerza, solidez y difícilmente de cambiarlos.

En la familia nuclear, unidad que se comparte una residencia en común y la estructura está determinada por vínculos de afecto, identidad y apoyo mutuo. Esta forma de percibir a la familia es consecuencia del reflejo de las creencias tradicionales

determinando las relaciones sexuales, emocionales y parentales (García y Musitu, 2000).

Escobar (2000), refiere que toda persona se desenvuelve o se comporta de acuerdo a sus creencias y expectativas dirigidos por una ideología personal, al comprender las diferencias entre las culturas familiares de cada uno que integra la pareja se evitarán discusiones con la familia política. Por lo tanto el ser humano intenta tener permanencia con la pareja a través de hábitos, rutinas y rituales, pero también se intenta cambiar algunos rasgos de personalidad para llegar a madurar, crecer y evolucionar.

La convivencia es lo principal de cada día, lo cotidiano no es superficial, no debe descuidarse, de acuerdo a que en lo cotidiano se construye las bases de la vida (Marveya, 2001). Por tal razón Martínez (2006), sugiere que si la pareja no tiene capacidad para tomar riesgos la relación terminará por hacerse monótona y estancada. Las rutinas dan seguridad y confianza a las personas, pero si no existe un adecuado balance dicha relación deja de crecer, perdiendo una función que es la de generar un ambiente seguro para las dificultades y la evolución de la pareja.

Willi (2004), indica que al existir largo tiempo de convivir con la pareja, ambos se sienten seguros, surgiendo una relajación entre los dos pero pudiendo aparecer una conducta regresiva, descontrolada e infantil desembocando en reproches ofensivos y desconsiderados lo cual llevará a cabo una en responder con defensas, justificaciones y contraataques. Dando como resultado que la felicidad y la armonía se vean afectadas ya no es posible relajarse ni quedarse a leer tranquilamente, tanto el hombre o la mujer caen en pánico comienza la mujer a querer escuchar que su pareja le diga que la ama. El hombre suele experimentar que se siente sofocado reaccionando con agresión psicológica. Hay una desilusión de esperanzas y expectativas del amor.

Al respecto Rattner (2000), manifiesta que el amor no significa no tener conflictos, la pareja tendrá que soportar las contradicciones y la adhesión recíproca, a pesar de las diferencias y dificultades.

Beck (1996), menciona que es evidente tanto el hombre y la mujer están preocupados por la economía familiar, el cuidado de los hijos o la atención del hogar, disponen de menos tiempo para estar juntos y la calidad del tiempo se ve disminuida.

Nadie extingue con intención lo que uno aprecia, pero sucede a diario. A consecuencia de que muchas personas lo destruyen por ignorar lo que es y cómo cuidarlo (Marveya, 2001). Gray (2000), indica que al entender como los sentimientos no resueltos del pasado surgen repentinamente, se comprenderá el dolor que supuestamente provoca la pareja. Debido que el 90 por ciento del conflicto psíquico está relacionado con el pasado y el 10 por ciento restante se debe a la experiencia del presente.

Por tanto al compartir demasiado o poco tiempo, continuamente la pareja que viven bajo el mismo techo y dormir en la misma cama la relación se volverá más estrecha o lo contrario decaerá hasta el grado de ser insoportable la convivencia (Bolinches, 2002). A respecto Dominian (1996), indica que la satisfacción de los esposos disminuye por la continua repetición de un estímulo positivo, desembocando en la disminución de la excitación que producía, a esto lo llama habituación, además otros factores que disminuyen la satisfacción son; las dificultades económicas, la actitud de los suegros, las enfermedades serias, los cambios de casa, el envejecimiento así como situaciones cotidianas, estas circunstancias tendrán que ser superadas por la pareja.

Corbella (1997), plantea que en las relaciones sexuales de la pareja suele disminuir la pasión a consecuencia de la rutinario y repetitivo a consecuencia de solamente liberar tensiones, satisfacer necesidades descuidando lo afectivo.

Beck (1996), afirma que con el tiempo la pareja sufre algunos cambios como los gestos afectuosos como tomarla de las manos, susurrarle palabras de amor, se van reduciendo poco a poco al dormitorio y cuando la relación se encuentra deteriorada pueden desaparecer totalmente.

Todo amor antes o después atraviesan indiscutiblemente en la convivencia en donde las personas comparten todo siendo el punto máximo o inflexión del camino que empieza en el enamoramiento apoyándose en la realidad diaria demostrando toda la personalidad. La vida diaria que consiste en vivir bajo el mismo techo, es dura, porque

exige esfuerzos repetidos para aceptar al otro tal como es y al mismo tiempo ayudarlo a cambiar lo que sea necesario (Rojas, 2001).

Cuando en la relación de pareja el amor llega a la indiferencia significara el total desinterés, a lo que se considera inútil, innecesario, a lo que no importa si está bien o mal, a lo cotidiano, a la costumbre, lo mecánico ignorando que requiere participación, considerando que todo se arregla solo (Valdez, 2009). Para Corbella (1997), siempre es mejor la presencia de un sentimiento que su ausencia ante cualquier conflicto. Estupinyá (2013), menciona que si no hay emoción, el amor romántico se acaba y solo queda el de compañía.

A lo anterior Willi (2004), hace una aportación importante en donde indica que el amor se convierte en odio si un integrante considera que su pareja le está obstaculizando su desarrollo personal. El odio surgirá del amor desilusionado. Por lo tanto no se odiará a alguien si no existiera una pequeña parte de amor herido, sin embargo cuando no existe amor el odio se convierte en indiferencia.

Por otro lado Bolinches (2002), considera que conservar el interés de la pareja no se tiene que saturar de lo mismo por mucho tiempo, de ahí la importancia que la relación no se vuelva costumbre con lo rutinario.

Martínez (2006), hace referencia que la teoría conductista, según los psicólogos las personas se enamoran de aquellas personas que refuerzan el placer con cariños, belleza, humor es decir con recompensas, pero la saciedad reduce el interés.

Jamás será banal, insignificante, ni puede descuidarse lo cotidiano. Por lo que en las cosas pequeñas son de importancia siendo el secreto de la vida (Rojas, 2001). Existe el riesgo que una pareja funcional en su vida de casado, decaiga dicha relación, como la costumbre estuvo presente antes del matrimonio, y existiendo la posibilidad de inducir nuevamente a los esposos en la costumbre.

Martínez (2006), menciona que en la relación conforme pasa el tiempo tiende a disminuir la seducción y la comunicación hasta llegar hacer nula.

Marveya (2001), afirma que las discusiones amargas, los comentarios hirientes, la falta de sentido del humor, ver demasiada televisión, la incapacidad de escuchar, el alcoholismo, el rechazo sexual, son algunos de los motivos frecuentes para romper el vínculo matrimonial. Bolinches (2002), considera que aparecerán varios elementos que disminuyan o afecten la estabilidad de la pareja en su vida diaria como; agravios, incomprensiones, roces, insatisfacciones y peleas.

Hasta el mejor sentimiento se desvanece con el tiempo si no se cuida o se está sobre de él. La confusión, el paso de los días y las dificultades de la vida erosionan el amor humano (Rojas, 2001). Al inicio del matrimonio la pareja comienza con un lazo afectivo muy intenso, pero después de un lapso de tiempo o muchos años después pretenden separarse, ¿Qué sucedió con el amor que existía entre ellos? (Dominian, 1996).

Díaz-Loving (2002), plantea que al transcurrir el tiempo será crucial a consecuencia que influirá en los procesos de acercamiento y alejamiento de la intimidad. Willi (2004), afirma que la intimidad puede generar temor en algunas personas porque perciben que perderán la autonomía y dependerán del otro.

Ortiz (citado por Döring, 2000), considera que se cansa uno de la pareja por la falta de espontaneidad, olvidando la importancia de compañía y amistad, sin percatarse que de lo sencillo se obtienen suficientes ganancias. Al respecto Bolinches (2002), menciona que lo fundamental para no caer en la rutina es conservando el interés.

Estupinyá (2013), indica que no se tiene que caer en el aburrimiento marital que afectan a varias parejas que se quieren pero no se desean, por lo tanto es necesario mantener altos los niveles de dopamina ya sea con sexo o con otros placeres.

En la forma más inesperada puede perderse todo lo que se ha construido o fortalecido, quizás culpando al otro, olvidando con favorecer o satisfacer sus necesidades (Gray, 2000). Para Castañeda (2000), para la mayoría de las mujeres el matrimonio no tiene como resultado una satisfacción prolongada como en el noviazgo, sino una desilusión inesperada a consecuencia que cuando nacen los hijos, ella es quien permanece en casa, el hombre continua saliendo y trabajando, si ella llega a laborar fuera del hogar,

deberá cumplir con doble trabajo (oficina y casa), en tanto el esposo sólo trabaja y al llegar a casa solamente descansa.

Rojas (2001,) propone la comprensión y la generosidad constantes para enfrentar la convivencia que es un trabajo costoso y no se debe bajar la guardia.

Orlandini (1998), refiere que el poder del hombre es a consecuencia de su temperamento, su cultura y la experiencia de su desenvolvimiento con la demás gente y su dinero, el poder en la mujer que no labora se ve reflejado en la inteligencia, encanto, belleza de su cuerpo y el quehacer que realiza, es decir una muestra es cuando no realiza la comida, no dice las cosas, demuestra desatención ante las amistades de su cónyuge, se niega a tener relaciones sexuales.

El machismo es un sistema de creencias, es una situación compleja el siglo XXI, y no porque los hombres son arbitrarios o injustos en lo que solicita las mujeres, el problema es que a las mujeres se les considera objeto de muchas creencias y expectativas a la vez, por parte de la sociedad y de ellas mismas (Castañeda, 2002).

Cada persona tiene una historia personal, las diferencias en la crianza, el significado y valor que les dé a las cosas, los sistemas de creencia, así como las experiencias propias de cada individuo, agregándole las diferencias de los valores de la sociedad, costumbres, rituales y visiones de destino establecidas por el grupo étnico o social (Martínez, 2006).

Valdez Medina y González Arratia (1999,), en un estudio que realizaron encontraron que el autoconcepto de las mujeres en México, se orienta hacia la expresividad, con tendencia a la sensibilidad, la ternura, el amor, la paz, la capacidad de nutrir, además se perciben como sumisas y abnegadas así como menos activas e inteligentes en comparación a los hombres. También encontraron que los hombres muestran mayor autoestima equilibrada que las mujeres. Lo que respecta al autoconcepto se describen como activos, sinceros, mentirosos leales, respetuosos, necios, detallistas y bromistas, amables, volubles, necios, desobedientes, buenos, acomedidos, estrictos e inteligentes.

Con lo anterior el papel de la madre se ha descrito desde hace mucho como abnegada que indica la negación absoluta de toda satisfacción. Estas ideas socioculturales sostienen la superioridad, biológica y natural del hombre sobre la mujer (Díaz-Guerrero, 2008).

Castañeda (2002), plantea que la mayoría de lo que espera el hombre de la mujer recae en el machismo porque los hombres establecen las reglas, con prioridades, se determinan expectativas y valores. Al concebir matrimonio en general en el transcurso del tiempo, las mujeres pierden su autonomía, su autoestima y quedan insatisfechas en sus necesidades afectivas, y los hombres no pierden nada, porque las necesidades afectivas las encuentra en el ámbito laboral esto se refleja en la sociedad porque casi no sucede lo contrario.

Rojas (2001), propone algunos comportamientos para tener una adecuada convivencia conyugal:

- 1) El conocimiento adecuado de uno mismo. Al tener conocimiento de las habilidades, limitaciones, además de cualidades y defectos el individuo podrá enfrentarse a él mismo para ahondando, profundizando para controlarse en situaciones difíciles.
- 2) El esfuerzo diario para fortalecer la relación. El trabajo diario de pulir, limar, corregir, las características de la personalidad que deterioran, perjudican, o impiden al trato cotidiano para que sea de manera flexible, tolerable y armoniosa.
- 3) La comprensión mutua. Para este punto es fundamental tener claro dos términos: entender que significa literalmente tender hacia el otro y llegar a su encuentro y comprender que significa =ponerse en el lugar del otro=, adjudicarse los intereses y problemas del otro.
- 4) El respeto y la estimación recíproca. Respeto es la atención, consideración, brindándole así dignidad del otro, apreciándolo en lo que vale. Para llegar a una apreciación mutua, se tiene que aceptar la diversidad de formas de ser y pensar, para que así se aprenda a escuchar al otro y este hable a su vez con toda

libertad. Al ser diferentes continuamente se está en desacuerdo, por esta divergencia se expresará sin ofender al otro.

- 5) La sistematización. Al dar prioridad al orden y haber secuencias sucesivas, para disminuir la vida acelerada que dificulta la convivencia, teniendo detalles como: interesarse por el otro, compartir sus preocupaciones, hacer la vida amable, estar de buen humor cada vez que pueda, analizar las situaciones que provocan tensión, con la finalidad enfrentarlas los obstáculos futuros de mejor manera, estas y muchísimas más alternativas provocan un mejor trato con la pareja.

2.4 CONVENIENCIA

En la relación de pareja desde un inicio o con el tiempo existe más de un factor para estar con la pareja. Usualmente o se pensaría que el amor es la base fundamental que hace que las personas se unan y permanezcan en la relación, sin embargo al ir conociendo y comprendiendo la dinámica que prevalece surgen varios motivos siendo los que determinan para que no se separen. Martínez (2006), indica que hay demasiadas determinaciones por las que la persona decide unirse con otra persona para permanecer una parte o toda la vida pudiendo ser la conveniencia económica, complacer a los padres, buscar un excelente progenitor para los hijos de su primer matrimonio o llegar a compartir un amor profundo, también para reparar una mala planificación, es decir un embarazo. Valdez (2009), menciona que cuando se confunde el amor con el apego, se empieza a depender y ahí la necesidad de recuperar la protección, la seguridad, la confianza y la paz o equilibrio que se tenía con la persona amada.

Por otro lado Willi (2004), refiere que en ocasiones las personas eligen a su pareja para no demostrar o protegerse de sus debilidades, defectos o carencias, así los hombres se sentirán con mayor fortaleza y seguros de sí mismos ante una mujer débil, recatada. En cambio algunas mujeres para ocultar el temor de ser abandonadas buscarán a hombres que la cuide. Ante estas circunstancias que no le permite darse cuenta de cómo se ha propiciado la relación, es para compensar los miedos de cada uno, circunstancias que propician que tanto el hombre y la mujer permanezcan juntos.

Orlandini (1998), menciona que hay parejas que el compromiso que existe entre ellos no hay pasión ni intimidad llamando “amor vacío”, en los cuales no hay erotismo, nula comunicación solamente permanecen unidas por los hijos, la comodidad o el hecho que su religión se lo prohíbe.

Castañeda (2002), considera que en una relación desigual, el sexo es una transacción, en ocasiones la mujer ofrece el acceso a su cuerpo a cambio de protección, seguridad económica y estatus social. Martínez (2006), plantea que en ocasiones uno o ambos integrantes dan por hecho que por haber formalizado la relación tienen derecho sobre su pareja, pretendiendo influenciar en sus hábitos, decisiones, gustos, en sí las preferencias de su pareja como el tipo de trabajo, los amigos, la forma de utilizar el tiempo libre incluso el sentirse con permiso para realizar el acto sexual.

Cuando en una relación existe beneficios para los integrantes de la pareja no significa que sean personas de valor y respeto, es decir cuando se utiliza a la pareja de forma egoísta para obtener placer, incluso para ser alguien a través de la pareja o para enfrentar la soledad. Del ser humano dependerá el significado y valor que le da a los acontecimientos (Escobar, 2000).

Martínez (2006), refiere que en un determinado tiempo las personas permanecen por amor, al ir disminuyendo esta emoción, los factores que los mantiene unidos puede ser, lo económico, familiares o sociales. Ejemplo de ello es cuando algunas parejas siguen juntos porque alguno de ellos o los dos no quiere perder comodidades materiales, el qué dirán sus familiares, o experimentan vergüenza, miedo o alguna culpa. Incluso el miedo a la soledad y al existir una tercera persona fuera del matrimonio es una excusa o el factor que le da valor para terminar la relación porque le ayudará a enfrentar las críticas y las dificultades económicas.

Por otro lado Bolinches (2002), afirma que cuando una persona tiene alta necesidad afectiva de igual manera es para aceptarlo, es como la persona que necesita desesperadamente amor, tiende a sufrir de la compañía de la pareja que permanecer en soledad. En ocasiones es preferible separarse, porque los miembros están

enfermos, debilitados o confundidos para resolver sus problemas y relaciones de dependencia insana con los otros (Estrada 1997).

Fonseca (2013), plantea que cuando no hay equilibrio entre amor y sexualidad desencadenará dolor, sufrimiento, enfermedad, sentimientos insanos y acciones enfermizas.

Castañeda (2002), encontró en resultados de estadísticas y estudios psicológicos que el matrimonio tiene mayores beneficios para el hombre, los hombres casados suelen ser más felices que los solteros y que las mujeres casadas. Se encontró también que en los hombres existe mayor satisfacción que las mujeres. Los hombres casados viven por más tiempo, y gozan de buena salud que los solteros, en cambio en las mujeres es al revés.

La división de actividades y trabajo que existe en la actualidad, en donde las mujeres laboran en casa y en muchos casos afuera también, y los hombres solamente laboran afuera y encuentran en casa lo emocional y sexual que necesitan. Los hombres mantienen gran parte de su libertad y las mujeres se encuentran en la situación de renunciar a este derecho.

Al respecto Leal de Aguilar (2003), menciona que aunque los dos miembros de la pareja trabajen, el hombre es quien proporciona el rango de la familia y el estilo de vida, en cambio la mujer al trabajar tiene la preocupación por los hijos y estar al tanto de las necesidades masculinas.

Castañeda (2002), determina que hay diferencias en las decisiones de mujeres y hombres. En general las mujeres que tienen una relación de pareja con hijos no tienen la posibilidad de retirarse o abandonar el hogar porque siempre pierden. En cambio los hombres si tienen esa alternativa, al menos económicamente si se sienten presionados abandonan a la pareja y buscan otra mujer para iniciar otra relación. Pudiendo los hombres evadir con mayor facilidad porque ellos determinan las reglas pues hay frases utilizadas frecuentemente: “Pues si no te gusta cómo hago las cosas, mejor me voy” o “Si yo pago, yo decido”. Los hombres no están sujetos a la misma presión social que las mujeres, debido que en las mujeres es más marcado que cumplan obligaciones

contradictorias. Es importante mencionar que la violencia física por parte de un integrante en contra de su pareja deteriora la relación afectiva, aunque el vínculo siga y las personas sigan juntas pues en muchas de estas relaciones la razón por la que siguen unidas es el miedo o el deseo de venganza. La dominación y el control hacen que el que está sometido pierda la confianza, sea dependiente y frustrado (Martínez, 2006).

Martin (1983), considera cuatro esquemas matrimoniales patológicos, los cuales es más evidente la conveniencia de cada integrante de la pareja.

- 1) La esposa “amorosa” y el marido “frio”. Este es el esquema más frecuente en donde la esposa “histérica” y el marido “obsesivo”. La cual la mujer es la cónyuge dependiente con dificultad para cumplir con sus funciones hogareñas y sociales. Los hombres suelen ser inteligentes y educados, en su trabajo suelen ser responsables y competentes. No exteriorizan sus emociones en comparación de su esposa. Con el tiempo en la relación surgen distorsiones y limitaciones para la convivencia y la intimidad, en las esposas aumenta la inseguridad, los hombres demuestra un Yo fuerte y la debilidad del Yo en la mujer.
- 2) El marido “en busca de una madre”. El marido es el “histérico” y la mujer la “obsesiva”. Los hombres se dividen en activos y dominadores (20%) que son exitosos, oportunistas y sociopáticos. El (80%) son pasivos y dependientes, inseguros en sus responsabilidades, independendencia, buscando a la madre fuerte que los cuidaba. Las mujeres idóneas y competentes, realistas.
- 3) El matrimonio de “dos parásitos”. La pareja está constituida por dos personas pasivo-dependiente. Al convivir no logran constituir un nosotros, sino dos parásitos que no pueden vivir juntos ni separados, esperando que cada uno y que el otro cuidara de él. Al no cumplirse reaccionan con explosiones de cólera o pánico,
- 4) El matrimonio paranoide. Es la menos frecuente, existiendo una convivencia armoniosa porque ambos comparten el mismo delirio, las mismas ideas o prejuicios sobre la realidad entrando en conflicto con la realidad.

2.5 ESTRATEGIAS DE CONSERVACIÓN

Bolinches (2002), menciona que es fácil deshacerse de una relación mientras más inmaduro es la persona, lo difícil hace más valioso a la persona es que favorezca el diálogo, comprensión, el perdón, sin olvidar el amor y la madurez porque la convivencia en pareja surgirán crisis, conflictos y diferencias. Es por ello que los integrantes de la pareja harán uso de experiencias pasadas para dar soluciones a los obstáculos que se presenten.

Valdez (2009), considera que el ser humano hace uso de estrategias comportamentales, las cuales es la acción, espontánea (biológica, instintiva) o planeada (psicosocial-cultural) que es elaborada con el propósito de poder conseguir, tener, recuperar, acumular, sustituir, conservar o no perder un recurso o satisfactor que satisfaga las necesidades o carencias, evitando cualquier miedo, permitiendo cumplir el objetivo biológico del apareamiento con fines reproductivos y de conservación de la especie y del aspecto psicosocial pretender vivir bien y mejor, que antes, que uno mismo y de los demás, para tener jerarquía o estatus personal y social con el propósito de ser alguien en la vida en un estado de paz o equilibrio debido a que esta por perderse o ya está perdido. Por lo tanto toda estrategia comportamental tiene la finalidad de estar lejos de cualquier nivel, tipo, reacción o forma de miedo. Al respecto Morris (2002), indica que en la diversidad de especies la permanencia y conservación de la pareja estará influenciada por el tiempo que se invierta en el cuidado de los hijos.

Willi (2004), indica que se presentarán equivocaciones para encontrar el camino o las alternativas para la autorrealización en el amor, es decir durante el transcurso aprenderán que imponerse a la pareja no tendrá resultados favorables debido a que esta desestabiliza la tranquilidad y el compromiso. Ambos aprenderán que para existir cooperación tendrá que haber una equidad compensatoria de reconocimiento de los logros que tengan cada uno, además aprenderán que al estar unidos y preservar la continuidad tendrán una estabilidad para los dos enfrentando los cambios que se presenten reafirmandose como pareja ya que estas crisis facilitan desarrollos personales.

Dominian (1996), al indagar ¿Qué factores están relacionados en un matrimonio exitoso? Determino que la edad, tiempo que dura el noviazgo, nivel de educación, la calidad del ambiente donde se desarrolló la persona son fundamentales para conservar la relación de pareja, las cuales se explican a continuación:

La edad que tienen los novios al casarse va influir para que se tenga estabilidad, al ser mayores tienden a ser más felices y cuando son adolescentes generalmente termina en ruptura. Pero también se ha observado que personas mayores de 30 años son más susceptibles al divorcio en comparación de las personas que se casan entre los 20 y 30 años.

El tiempo que dura el noviazgo va a tener consecuencias de adaptación en su matrimonio. Los novios que han permanecido juntos por un tiempo con compromisos manifiestan ser felices en su matrimonio, pero los que han durado demasiado es una forma de observar si se complementan o si hay poco compromiso y discusiones continuas pudiendo hacer una predilección a futuro. Al respecto Martínez (2006), menciona que un conflicto tendrá que resolverse con límites y si estos son planteados claramente aparecerá la negociación hasta llegar al acuerdo y al ir teniendo mayores acuerdos la relación se consolida.

El nivel de educación tiene relación, ejemplo de ello son los resultados de una investigación que indican que cuanto más nivel de estudios de ambos mayor es la estabilidad que se proporciona en su hogar y otros estudios indican que la educación, la edad y la duración de noviazgo son recursos prematrimoniales que favorecen el funcionamiento adecuado para los roles de cada uno en el matrimonio.

La calidad del ambiente donde desarrollo su infancia también favorecerá o perjudicará para adaptación del matrimonio. Cuando los novios han tenido un buen apego con sus padres y sus hermanos, existiendo pocas dificultades se le relaciona con mayor felicidad, otros estudios muestran que mientras la mujer haya tenido una relación más positiva que la del marido indicará mayor felicidad. También se tiene que tener en consideración que la relación de los padres no solamente influenciará en la estabilidad y felicidad porque en algunos casos es todo lo contrario el resultado es el divorcio.

El amor es un evento natural, instintivo, con aplicación sociocultural orientado a la conservación de la vida y de cada especie (Valdez, 2009).

Willi (2004), afirma que en la relación de pareja hay factores que van a influir en la estabilidad como las sociodemográficas (edad, estrato social, idioma, antecedentes culturales y religiosos), también tendrá importancia las características de personalidad como; el temperamento, la introversión, extroversión y el carisma.

Martínez (2006), menciona ocho aspectos que considera fundamentales que el individuo tiene que considerar al elegir a su pareja para que se vea favorecida su relación, coincidiendo con Dominian (1996), respecto a los factores que están implicados para que el matrimonio sea exitoso del nivel académico.

1. A elegirlo que sea una persona que le guste físicamente.
2. Permítase conocer características de personalidad que le llamen la atención como el grado de capacidad de dar y recibir afecto, la manera en que brinda respaldo y protección, el respeto que muestra con su prójimo, como se proyecta en el futuro y cuáles son sus planes de vida, incluso la capacidad de compartir decisiones importantes, pues si muestra independencia o dependencia, como demuestra su poder, entre otras tantas características.
3. El nivel cultural y académico a la profesión. La persona que elige tendrá que tener en consideración esta área pues se requiere de comunicación clara para dar a conocer sus ideas y su visión y el otro lo entienda claramente.
- 4.Cuál es la actitud para la producción y el dinero. La situación del dinero proporciona un estatus un nivel social y tales circunstancias el individuo puede ser que gaste demasiado o lo contrario ahorre excesivamente y la persona puede tener bastante dinero sin haberse esforzado o trabajado, siendo necesario examinar los sentimientos ante cada circunstancia.
5. Qué actitud muestra hacia el trabajo. Saber cómo se muestra al ir al trabajo con desagrado o agrado que emoción le da el.
6. Indagar sus preferencias sexuales, sus hábitos, disposición para crear nuevos juegos y situaciones.
7. Que preferencias religiosas y espirituales se logran compartir.

8. Plenamente conocer la actitud ante su familia y ante la propia, la capacidad de negociar y redefinir costumbres de la vida familiar.

Dominian (1996), menciona características que dan como resultado que la pareja permanezca por mucho más tiempo enamorada teniendo más durabilidad en su relación.

1. Suelen expresar el amor verbalmente: utilizando las palabras adecuadas de manera personal (un te amo, o decirse con un nombre cariñoso).
2. Tienden a demostrar afecto físicamente: al tocarse provocaran seguridad, confianza y demostración de afecto.
3. Expresan el aprecio y admiración que sienten el uno por el otro. Las personas platican de cosas que les gustan, y admiran de su pareja, así se aprecian y valoran mutuamente.

Martínez (2006), considera necesario que la seducción, la comunicación recíproca de manera constante con interés debe estar en todo momento de la relación con la pareja.

4. Se apoya emocionalmente. Permanecer en momentos difíciles y demostrar el afecto (cuidarse incondicionalmente, respetar la independencia mutua, impulsar el crecimiento social y emocional, además estar al pendiente a los pensamientos, sentimientos y necesidades mutuos.
5. Expresan su amor de forma material: en general ante la dificultad de los hombres para expresar sus sentimientos por ello recurren a demostrar su afecto con regalos y con acciones.

Algunas recomendaciones que tienen ganancias incalculables para uno, por los hijos y por la familia, (Marveya, 2001).

- Aprender a escuchar antes de discutir, reflexionar, también apoyarlo aunque esté equivocado, expresándolo con total firmeza.

- Aceptar los reproches y las inconformidades con humildad y serenidad, además de compartir problemas en momentos adecuados, sin hostigar.
- La paciencia para aceptar los defectos del otro y viceversa. Sin olvidar el respeto a la intimidad de lo que les suceda entre ellos.

Al respecto Pick (1995), considera que para que exista una buena relación de pareja los integrantes tienen que conocerse y respetarse aceptándose tal y como son con sus defectos y cualidades.

- La atención, el arreglo personal y la pulcritud sin olvidar las sorpresas agradables y los abrazos.
- En el aspecto económico no excederse del presupuesto.
- No criticar al cónyuge en público, dedicar tiempo al dialogo positivo, manteniendo vivo el amor.
- Al pensar en las cualidades, virtudes para poder fortalecerlas y superar las limitaciones.

A lo anterior Martínez (2006), refiere que las relaciones de pareja para que tengan éxito es indispensable que exista una adecuada comunicación, expresando las emociones en forma equilibrada poniendo limites, negociando y creando acuerdos e intercambiando experiencias habiendo crecimiento mutuo sin olvidar la generosidad que es dar a la pareja lo que tiene uno para ofrecer al otro crecimiento y recibir del otro lo que sirva para ambos integrantes evolucionen. La relación será saludable existiendo creatividad, comunicación y estar atento a las necesidades.

Teniendo las actividades anteriores presentes Ackerman (1982, como citó en Eguiluz 2003), sugiere tener en consideración factores para que exista un crecimiento familiar los aspectos serían los biológicos, psicológicos, sociales y económicos. En lo biológico la familia tendrá relevancia en perpetuar la especie, en lo psicológico se darán relaciones de interdependencia para cubrir necesidades de índole socioafectiva, en lo social existirá transmisión de valores, creencias y costumbres, además de las habilidades que favorecerán en cada uno de sus retos y por último en lo que se refiere a lo económico hay asignación específica de funciones y estar al pendiente de las necesidades materiales.

Es indispensable mencionar que Willi (2004), indica que una relación de pareja o una relación amorosa va hacer un factor que desencadene un crecimiento personal así como la madurez de las personas que integran cuando es una relación constructiva de lo contrario estarán limitados y lo único que proporcionará es inseguridades y rencores. Durante la relación se deja de ser libre e independiente para pasar a una interacción coevolutiva en donde implica un crecimiento mutuo.

Para que no ocurra la relación de manera disfuncional Orlandini (1998), propone algunas características que deben existir dentro de la pareja para su buen funcionamiento.

- La separatividad. Es donde cada integrante mantiene su individualidad e independencia sin que se pierda la unión con la pareja, para que se vea disminuido o no existan restricciones, autoritarismos e inclinaciones de posesión favoreciendo el crecimiento personal de cada uno.

Willi (2004), menciona que los espacios de libertad van ligados con la relación amorosa y a la vez al desarrollo personal como; dormir en camas separadas, laborar en distintos lugares dando pauta a no buscar el control de la pareja, algunas personas tienen relaciones sexuales extramatrimoniales como una forma de compensación de la desilusión amorosa cubriendo necesidades afectivas, otros tienen animales tales como los gatos, perros o simplemente con las relaciones con amigos hermanos u otra alternativa como ir de compras cocinar y comer.

- La confianza. Al fomentar la confianza se percibe al compañero sin tener las intenciones de ocasionar daño o traición. Al existir confianza es un elemento para la intimidad así como el reflejo de un amor maduro, una pareja sana y funcional.
- La expresividad marital. Es la expresión de todo pensamiento, actitudes, creencias y sentimiento que surjan en la relación.
- La intimidad. Es un proceso lento que lleva tiempo en la relación de pareja que al lograrlo hay mucha mayor conexión, familiaridad, proximidad con el otro, sintiéndose confortable junto a su pareja.

- Compromiso. Es cuando los integrantes están plenamente convencidos de amar a su compañero (a) y lograr mantener este amor por el tiempo que ellos quiera. Cada uno tendrá sus razones para uno será mientras exista la pasión, habrá quien diga que es para toda la vida.

Además Willi (2004), plantea que ambos se apoyaran y con compromiso se sentirán capaces de alcanzar sus proyectos con entusiasmo y motivación así como las expectativas de cada uno para un crecimiento mutuo.

Por otro lado las actividades iguales o distintas que se hagan en pareja van a propiciar si la relación es más estrecha o por el contrario hace que los aleje.

Banta y Helherington (1963 como se citó en Rage, 1999), en un estudio que realizaron demuestran que personas se atraen cuando presentan rasgos semejantes, debido a que existen semejanza aumentando cada vez más la similitud, en lugar de los rasgos complementarios.

A lo anterior Martínez (2006), menciona que hay varias personas que les resulta complicado establecer una relación de pareja porque no son compatibles entre ellos y no solamente se trata que se parezcan pues hay algunas parejas con rasgos de personalidad similares y su relación no funciona, pero tampoco que sean totalmente distintas como sugieren algunos para evitar la rutina. Lo ideal es con cada quien con sus características de personalidad, sus hábitos y expectativas de vida compaginen.

En relación a las personas muy similares el vínculo que los mantiene juntos suele ser frágil porque es poco interesante y no hay crecimiento. Lo importante en una relación de pareja es la armonía que se da cuando la moderación de diferencias de personalidad son atractivas para el otro y con una buena comunicación determinen un proyecto en común.

Esta compatibilidad no se consigue de inmediato ni en lo sexual ni en lo emocional, se logra de forma simultánea y progresiva, es difícil y en la mayoría de los casos lenta para llegar a la adaptación haciendo usos de la sinceridad, la comunicación, confirmación de expectativas y las emociones del otro darán pauta para conocer el mutuamente las necesidades, gustos, temores y los hábitos que proporcionan placer.

A continuación se plantearán algunas estrategias específicas que plantean algunos autores para conservar la relación de pareja:

COMUNICACIÓN

El ser humano desde que nace o incluso antes de salir del vientre ya se está comunicando con madre de distintas maneras, es decir toda persona comunica con sus palabras, silencio, actitudes, cuerpo, en el lugar que se encuentre. Cuando hay una relación de pareja ambos estarán inmersos en una comunicación continua, la cual en ocasiones hay una comunicación adecuada siendo clara o lo contrario va distorsionándose conforme pasa el tiempo. Por eso es necesario que entre la pareja se mantenga y se vaya afinando una comunicación clara en donde el compañero sepa lo que el otro trata de decir.

Martínez (2006), resalta la importancia de la comunicación y explorarse con su pareja de manera armoniosa, variada y satisfactoria en el área sexual, el éxito de la vida sexual consiste tener en armonía los ritmos físicos y psicoafectiva lográndolo con respeto, curiosidad y confianza con su pareja.

No solamente en el área sexual sino en general la pareja suele ser feliz cuando es capaz de darse mutuamente afecto, atento al amor que da su cónyuge, este intercambio es con plena libertad, sin críticas, ni sentimientos de vergüenza. Al poseer ambos comunicación fluida permite la negociación de las diferencias sin existir una lucha de poder para tener la razón o la verdad. Se predomina más la cooperación que la competitividad, ambos cónyuges son capaces de dar y recibir respaldo, protección y cuidado. Incluso cada quien tiene metas personales pero llegan a compartirlas y hay apoyo de la pareja para conseguirlo pero también hay metas de pareja habiendo un “para que”, compartiendo y esforzándose los dos.

En la comunicación se tiene que ser cuidadoso con lo que se dice y la forma como se realiza, es decir el ritmo, la modulación y tono de voz y a nivel corporal; su postura, movimiento y vestimenta.

En una discusión no se debe incluir a terceros pues la relación es de pareja o sea de dos, sin involucrar hijos, padres, amigos etc. Hablar en primera persona para aceptar la responsabilidad y expresar los sentimientos y emociones, si no es posible entre los dos un tercero neutral siendo el psicoterapeuta.

Rattner (2000), considera que las discusiones en una relación no tienen que desembocar en un herirse recíprocamente, tendrán que resaltar la voluntad de comprenderse y llegar a un compromiso constructivo.

Orlandini (1998), plantea que para que exista buena comunicación, es indispensable reconocer las vivencias que aparecen en uno como; el deseo, ternura, odio, celos o cualquier sentimiento y tener la voluntad, confianza de compartir las ideas y emociones íntimas. El receptor tiene que ser capaz de entender y ser empático. No se tiene que olvidar que la comunicación es también lo que se dice sin palabras, es decir, las caricias, besos y las relaciones sexuales. Una excelente comunicación íntima favorece el erotismo de las personas, siendo un buen amante con la pareja.

Rage (1999), refiere que la comunicación es la expresión de todo ser humano, por lo tanto para que se dé un dialogo favorable debe abarcar la comunicación intelectual, emocional y espiritual. Este dialogo al ser profundo tendría que tener elementos como la empatía, aceptación, honestidad, congruencia y comprensión con los demás. Al respecto Pick (1995), menciona que una buena relación de pareja está basada en el amor, la comprensión, el respeto y la comunicación clara y abierta.

Willi (2004), considera que cuando están inmersas en el amor dos personas tienden a estar en una satisfacción y realización de anhelos, pero las oportunidades de crecimiento están disminuidas por la poca comprensión y comunicación de los dos cónyuges. Al buscar la comprensión y la esperanza, ya que existe la imperfección en la relación son cualidades primordiales del amor.

PODER

Martínez (2006), afirma que cada pareja tiene su forma de distribuirse el poder, ya sea de forma inconsciente o consciente, la persona en quien resalta con mayor tiempo el

poder es quien toma decisión del rumbo de la relación, como se distribuyen los recursos y determinando el estilo de pareja. Esta el poder sectorizado, que correspondería a que uno obtiene lo económico y el otro se encarga de todas las actividades del hogar y la educación de los hijos. Se puede tener el estilo de poder rotativo, que dependiendo de los momentos o las circunstancias uno realizara el poder teniendo en cuenta su capacidad y luego será el otro cónyuge turnándose según sea el caso.

El poder debe realizarse lo más consciente posible además reflexionando y negociando con la pareja y posteriormente observar los resultados y si es necesario volver a renegociar.

Orlandini (1998), menciona que en una pareja existe la distribución de poder, las decisiones más sanas en una pareja es cuando la realizan los dos, ya sea en la distribución del dinero, la compra de la despensa, ropa, el modo de educar a los hijos, el trabajo y el tiempo libre. Al respecto Willi (2004), comparte la idea que entre los cónyuges debe fomentarse en mantener el equilibrio de poder e influencia desde el inicio de la relación y todo lo que dure, en otras palabras al expresar el potencial de cada uno en diferentes ámbitos será demostrando igualdad con la pareja por ejemplo; al demostrar el potencial en el ámbito laboral, en las labores del hogar, en la educación de los hijos será por el apoyo o sugerencias de la pareja, incluso las funciones que realice cada uno serán de igual importancia.

LIMITES

Martínez (2006), menciona que el límite es la forma de dar a conocer las diferencias, es decir se muestran las emociones y los pensamientos que surgen por ciertos actos. Al aprender a poner límites en toda relación es necesario cambiar los estilos en la solución de problemas. Al poner límites es necesario tener en cuenta:

- a) Es indispensable decirle a la pareja específicamente que cosa o comportamiento ha hecho que provoco disgusto.
- b) Expresar los sentimientos que surgieron en la discusión o diferencias.

- c) Comentarle a la pareja lo que uno piensa del por qué hizo tal cosa o comportamiento, como retroalimentación, además mencionarle cual fue la idea, hipótesis o conclusión que apareció por su comportamiento.
- d) Indicarle a la pareja alternativas de acciones más adecuadas al suceso.
- e) Por último cuando ya se realizó lo anterior queda la advertencia mencionándolo con el estado de ánimo sereno y es conveniente que sea realista la sanción para que exista credibilidad.

Willi (2004), indica que la pareja va a formular sus propios constructos de reglas que permitan una convivencia adecuada en el hogar, habiendo división de trabajo y de las actividades domésticas, además la organización con su vida social y el manejo económico. El fundamento que tienen los constructos son la escala de valores que tiene cada integrante de la pareja que los lleva a dialogar y llegar a acuerdo o a enfadarse provocando conflictos.

El hecho de ponerse de acuerdo en la compra de un bien material se adjudican mayor el compromiso ya sea una casa, un coche, sala o el estilo que proyecte su hogar se reafirma la relación amorosa propiciando estabilidad. También el cuidado de los hijos adquiere un compromiso de diez a veinte años aproximadamente para mantener unida y estable a la familia.

FIDELIDAD

Martínez (2006), refiere que para que exista fidelidad en la relación deberá estar presente la emoción y la novedad o sorpresa con una adecuada comunicación para que exista al mínimo entre ellos algún resentimiento. Por ello es conveniente que ambos sepan conducir o controlar las reacciones de la ira y miedo que muy a menudo surgen en la relación, para llegar a la negociación y acuerdos.

Los individuos al unirse con su pareja y más aún en el enamoramiento en ninguno prevalece el interés de involucrarse con una tercera persona, el amor maduro tendrán que estar presentes valores como la fidelidad y lealtad (Escobar ,2000).

Willi (2004), indica que la pareja al realizar la promesa de matrimonio es un crecimiento para ambos que lo atribuyen de confiarse uno al otro con la decisión y firmeza de ser fieles durante el resto de sus vidas en las situaciones buenas y malas.

Orlandini (1998), determina que al momento de formalizar la relación, haciéndolo público con los rituales religiosos o civiles contraen obligaciones y responsabilidades, a su vez acuerdos entre ellos:

- a) El cumplir reglas de fidelidad ya sea cerrado, abierto, swingers u otra variedad.
- b) El cuidado y la educación de los hijos.
- c) Revisar sus contratos de pareja como los explícitos e implícitos.
- d) La forma de distribuir el dinero y poder.
- e) El nivel de dependencia y autonomía de cada uno.

SEDUCCIÓN

La seducción es una estrategia de comportamiento que transfiguran la apariencia y provocan curiosidad, pues la seducción no es solamente el atractivo físico, si una serie de conductas que emite la persona como las miradas, la sonrisa, la forma de caminar, de hablar, de vestirse y desvestirse, los gestos y la manera de decir las cosas. Además lo novedoso produce excitación, por tal razón las parejas con mucho tiempo tiene que dedicar tiempo a la imaginación para despertar nuevamente el interés en la sexualidad y prolongar de manera favorable las relaciones afectivas, cuando se proporcionan excelentes experiencias la propia pareja lo dirá ya sea de manera verbal o no verbal, además el mejor amante es cuando olvida lo pasado para entregarse en el momento siendo más importante la sensación de él y el conocimiento de lo que su pareja experimenta y le pide (Martínez, 2006).

2.6 RUPTURA

Los factores de una ruptura surgen en un inicio o durante la relación. Cuando se elige a la pareja comenzando con poco y no un total compromiso el resultado tiende a ser negativo en cualquier momento ya sea transcurrido poco o mucho tiempo (Willi, 2004).

Martínez (2006), comparte algunos factores que propician el rompimiento de la relación.

1. La incomunicación.

Callar propicia que se deteriore la relación de forma lenta, aunque produce menos ansiedad y aprehensión que afrontar la realidad de los problemas. Cuando se ve disminuida la comunicación es porque esconden una emoción ya sea miedo o vergüenza. Miedo que al decir lo que se piensa se complique la situación y vergüenza a hacer el ridículo, o parecer como tonto. En el área sexual es donde la pareja tiende hablar menos desembocando en desinformación, malentendidos y temores.

La falta de comunicación se ve reflejada de distintas maneras; al aparentar una vida tranquila, pero la realidad van hacia el fracaso e incompreensión, por lo tanto la falta de conocimiento de ambos, el cansancio, pocas actividades en común, no saber escuchar, las preocupaciones, estados nerviosos, el miedo a la reacción del otro, la falta de respeto, de tiempos, la televisión son algunas de las situaciones que provocan desinterés en la relación (Marveya, 2001).

2. La rabia y el deseo de control.

En las relaciones de pareja donde hay una cercanía emocional, es común que surja la ira, debido a que en la relación surgen diferencias y por más esfuerzo que se tenga para solucionarlo hay frustración. Si los dos no son capaces de expresar en forma constructiva, la ira desgastará la relación hasta acabarla totalmente. Lo común que las personas inseguras conviertan su miedo en ira, comportándose agresivamente física y verbalmente llegando a una exageración de control.

Al respecto Orlandini (1998), menciona que la fusión con la pareja es adecuada, lo inadecuado es cuando se da la fusión total, porque es enfermizo, deteriora la personalidad de uno o ambos, hay sentimientos de sofocación, melancolía, celos, ira incluyendo desajustes sexuales, no hay que olvidar las diferencias, agregando un moderado distanciamiento físico como psicológico. La persona que suele ser insegura por lo general es la más posesiva.

3. Las elecciones inadecuadas.

Una relación armoniosa va iniciar desde la adecuada elección teniendo en cuenta la compatibilidad que pueden tener los dos y la disposición para dedicarse a construir una relación afectiva de manera positiva.

4. La falta de límites.

Generalmente los enemigos en una relación de pareja son los padres de ambos y los hijos que tengan ya sean propios o de relaciones pasadas. Hay varios momentos en que los padres de la pareja dificultan la independencia de sus hijos, no se dan cuenta que ya crecieron y pretenden seguir cuidándolos, dirigiéndolos continuamente, no permiten el crecimiento de la pareja porque siguen protegiéndolos. Los hijos no se tienen que convertir en el centro de atención para no olvidar el vínculo de pareja. Por lo tanto la pareja tiene que determinar los límites para marcar las diferencias con los demás miembros que están cerca. Los límites protegen y a la vez es un contacto con los demás.

Si la pareja tiene éxito en poner y mantener límites que favorezca su intimidad, será la guía para fomentar un vínculo estable y duradero.

5. Los celos infundados y la infidelidad

Los celos provocan que se deteriore la relación, pues propician triple desconfianza; desconfianza hacia la pareja, con las personas que se relaciona y con uno mismo.

La infidelidad se refiere a un vínculo que mantiene alguno de los miembros de la pareja con otra persona. Generalmente se considera infidelidad cuando tienen una relación sexual con otra persona que no es su pareja o cuando se tiene una relación afectiva con amor y sexo.

En este sentido Orlandini (1998), considera que cuando la intimidad se ve afectada cuando hay maltrato, desconfianza, resentimientos de mucho tiempo atrás, el ocultamiento de la verdadera forma de ser, infidelidad y mentiras.

6. Rutinas disfuncionales

El ser humano tiende generalmente a crear hábitos obteniendo seguridad y cierta estabilidad, pasando a crear rutinas, sin embargo las personas necesitan de diversidad y de innovación para evolucionar pero se pueden conservar rutinas básicas funcionales como salir con los amigos o la manera en que prefieren las relaciones sexuales. La pareja para evolucionar cambiará patrones complejos de interrelación, como las formas de convivencia, variando las estructuras de poder y las formas de

comunicación, expresarse emocionalmente de manera profunda así como vincularse espiritualmente.

Cuando los vínculos se desgastan y estancan, la pareja pierde el sentido de la vida y la relación tiende a deteriorarse, no hay un valor o razón fuerte para mantener el amor desemboca en la pérdida de interés por estar juntos, no necesariamente la rutina destruye las relaciones pues tendrá que existir interdependencia, dialogo, negociación y evolución personal.

Bolinches (2002), comparte con el autor antes mencionado que existen enemigos muy comunes que afectaran a la pareja estable; celos, la rutina y la infidelidad.

Los celos propician tensión y desconfianza, definiendo a los celos como el síndrome psicofísico, presentando el temor a perder a la pareja y se manifiesta con ansiedad, agresividad, tensión y angustia entre otras respuestas somáticas.

La rutina opacará la pasión, siendo lo dañino de la costumbre. Las costumbres sociales como en la intimidad, realizando siempre las mismas actividades, en el mismo horario como los días significarán que el estilo de vida y la sexualidad los guiará a la monotonía convirtiéndose en rutina. Al respecto Salama (2004), considera que la rutina es como el cáncer que va afectando con el tiempo la relación, disminuyendo la creatividad para no crear situaciones nuevas opacando la novedad, desembocando que la persona evite cambios por miedo.

La infidelidad tiene varias vertientes asociada con la compensación afectiva, de relaciones deterioradas que permanecen por cuestiones familiares o económicas, pero fundamentalmente interesan la infidelidad que surge en parejas estables que mantiene un vínculo de amor. a) infidelidad sistemática, la cual hay una mínima probabilidad que se de en las parejas estables donde predomina el amor. b) la infidelidad esporádica situacional, si llega a darse tal situación aunque exista amor.

7. La pérdida de admiración

Se puede considerar que la admiración es la base del amor y del deseo sexual. La admiración puede enfocarse en diversas áreas de la persona amada, en lo físico, la caridad, bondad, inteligencia, lo carismático, en las relaciones interpersonales incluso en la posición académica o social. Cuando un integrante de la pareja despierta admiración en el otro obtendrá respeto y atención, promoverá además el sentimiento amoroso y el deseo, pero cuando la admiración disminuye o desaparece por completo la relación afectiva se distancia, el amor se vuelve en tolerancia terminando teniendo compasión por el otro.

8. Problemas económicos

Al existir situaciones difíciles en cuanto a lo económico en la mayoría de los casos se ve afectado el amor, por actitudes obsesivas así como la mala comunicación, sin embargo algunas personas son capaces de comunicarse y obtener resultados óptimos ante las dificultades económicas haciendo la relación fuerte y consolidada. Es fundamental determinar acuerdos con la negociación, para la forma en que se destina el dinero, controlando gastos y la manera de invertir.

Rage (1999), plantea que al haber varios factores que propician el rompimiento tendrían que realizar un ajuste de los mismos como:

- Las diferencias y autonomía
- Celos y posesividad
- Poder y control
- Expectativas de rol
- Desarrollarse por separado
- Comunicación pobre
- Desajuste sexual
- Recursos, limitaciones y demandas ambientales

Al no haber un ajuste en la relación de pareja pueden aparecer recursos que se vale el ser humano para tener la atención forzada del cónyuge y exista una compensación como; una enfermedad, alcoholismo, dedicación excesiva a los hijos, relaciones

sexuales fuera del matrimonio, además no se propiciará el desarrollo de la pareja devaluándolo (a), habrá infinidad de obstáculos.

Corbella (1997), considera que al observarse con el transcurso del tiempo una declinación en la sexualidad, siendo difícil mantener esa emoción para perdurar en el enamoramiento, para ello es fundamental unir los momentos más intensos de excitación con los sentimientos del amor, porque dejando que transcurra solamente el sentimiento del amor por si solo podría terminar en compromiso insoportable.

Martínez (2006), considera que en muchas de las parejas resulta complicado comunicar respecto a las relaciones sexuales, así transcurre el tiempo y viven con amargura e insatisfacción, debido a que son pocas las parejas que se preocupan y se preparan para tener buena comunicación conociendo las diferencias de placer que tiene el hombre y la mujer para que ambos disfruten plenamente su sexualidad.

Cuando existe una desilusión amorosa al no cumplir con las expectativas que se plantean hay un empobrecimiento y deterioro de la relación. Observándose afectadas distintas áreas de la persona ya sea en lo sexual, intelectual y social.

Samara (2004), menciona algunas maneras por el cual la relación se interrumpe temporal o permanente.

- Rutina
- Influencia cultural
- Influencia social
- Influencia laboral
- Mala economía
- Influencia familiar
- Abandono
- Infidelidad
- Violencia

CAPITULO III

MÉTODO

3.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar las estrategias que han favorecido la conservación en la relación de pareja.

Objetivos específicos:

Determinar las distintas estrategias que utilizan los hombres y mujeres que permiten conservar la relación de pareja.

Conocer qué estrategias (amor, costumbre o conveniencia), utilizan con más frecuencia las personas para tratar de lograr la conservación de su relación de pareja.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es un estudio descriptivo en la cual se obtiene bastante información del fenómeno para describir las características más relevantes en relación a su aparición, frecuencia y desarrollo. Se describe el fenómeno tal como es en la realidad. Al obtener información valiosa servirá para realizar estudios posteriores. (Pick, 1995).

3.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Últimamente es frecuente que los matrimonios acudan con un profesional, buscando la manera de resolver sus problemas conyugales, que ellos mismos como pareja no saben solucionar. En algunas parejas el tiempo transcurrido en su relación va desapareciendo la idealización de su cónyuge deteriorándose dicha relación expresando menos afecto, cariño, amor, por el contrario hay mayores disgustos, enojos desembocando en conflictos continuos.

Se dice que buscan ayuda para mantenerse mentalmente estables mientras atraviesan por crisis, otros simplemente optan por el divorcio.

Badinter (Como se citó en Gaille, 1991), refiere que los divorcios continuamente van aumentando desde hace 15 años en países industrializados. El divorcio se observa

principalmente en parejas jóvenes, después de tres o cuatro años de casados y a las poblaciones urbanas con menos restricciones sociales económicas o religiosas.

Incluso Estadísticas de la encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) en el 2009 indica que de cada 100 matrimonios 15.1% termina en divorcio. Además el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el 2010 menciona que el 14.5% de las mujeres entre 30 y 59 años son separadas, viudas o divorciados, incluso 12 años de convivencia es el promedio de tiempo que permanecen juntas las parejas antes de divorciarse.

Con lo anterior cabe señalar que mientras más tiempo este junto la pareja, cada integrante tendrá que disponer de sus habilidades para poder mejorar su relación o al no saber cómo mejorar entrara en crisis. Las parejas conforme pasa el tiempo en su relación utilizan formas para mantenerse juntas ya sea de manera favorable o desfavorable.

Del Casale (1995), menciona que vivir en pareja puede existir un crecimiento personal para ambos, sin embargo también existe la posibilidad de desencadenar estados negativos manifestándose en agresión física, verbal, psicológica ,de celos, infidelidad, egoísmo, provocando una convivencia difícil e intolerable, llegando en algunos casos a la destrucción de la relación.

En ocasiones se vuelven extraños se separan, se odian se pierde la espontaneidad, llegan al aburrimiento, se atan las libertades, se da la ruptura, el desamor, la separación entre ellos, que pueden llevar a los amantes a caer en el olvido (Díaz-Loving y Sánchez Aragón, 2002).

Al no tener una adecuada relación con la pareja entraran en disgustos deteriorando la comunicación, es decir una mala calidad en la forma de relacionarse con la pareja y con los hijos.

Con base a lo anterior las personas que integran una relación de pareja, manifiestan de manera abierta o en código los contratos para tener un equilibrio haciendo funcional

dicha relación. Para otras parejas les resulta difícil vivir las crisis por las que atraviesan la mayoría de los matrimonios de acuerdo a que etapa.

Valdez-Medina, Diaz-Loving y Pérez (2005), mencionan en la investigación Lo mejor y lo peor que puede pasar en la relación, se observó que la monotonía, el alejamiento y la indiferencia pueden llevar fácilmente a las pérdidas de emociones en la relación y a la posible decisión de divorciarse.

Por otro lado Montero (2000), refiere que esa pasión acompañada con poca libertad, por ser espontánea y furtiva, se termina cuando se consolida el matrimonio ya que existe el rompimiento con la sorpresa, ya no se juega con el peligro de ser descubiertos, por el contrario se cae en la repetición, fechas establecidas, con los mismos cuerpos que en ocasiones están en descuido, con los celos, con la idea de que el otro le pertenece, con la infidelidad, con el cansancio o con los problemas cotidianos que agotan la felicidad actual, viviendo con nostalgia del pasado o con la imaginación de un porvenir feliz.

De acuerdo con el problema planteado la pregunta de investigación fue:

¿Cuáles son las estrategias que utilizan los hombres y las mujeres para conservar la relación de pareja?

3.4 DEFINICIÓN DE VARIABLES

Se define como todo aquello que se va a medir, controlar y estudiar en una investigación o estudio (Pick, 1995).

Variables Categóricas

Son aquellas que no se pueden manipular, son aquellos atributos indesprendibles del ser humano, haciéndolos únicos en su criterio en función de experiencias, factores ambientales y conductuales. Es decir la variable cualitativa o categórica es aquella cuyo elemento de variación tienen carácter cualitativo. Se miden sus atributos, adjetivos, generalmente son dicótomas (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). Al respecto Kerlinger (1986), indica que se categoriza a los individuos en razón de la posesión de

las características que definen cualquier subgrupo. “categorizar” significa asignar a un objeto a una subclase (o subconjunto) de una clase (o conjunto) con base en que el objeto posea o no la característica que define al subconjunto. El individuo que está en proceso de ser categorizado posee o no la propiedad definitoria.

Variable 1

Las variables fueron Sexo y Tiempo de Relación, como indicadores asignándoles valores.

Definición conceptual

Hernández, Fernández y Baptista (2003), consideran la definición conceptual como la definición de una palabra de otra.

Sexo: Diferencia de los organismos de una especie que los divide en hombre y mujer.

Tiempo de Relación: Se determinó como menor tiempo en la relación de pareja mayor de 5 años y un máximo de 30 años.

Variable 2

Conservación de la pareja

Categorización que indica el tiempo que permanece la pareja, integrando las características de cada individuo de la pareja con el propósito de llegar a un equilibrio.

Definición operacional

Es adecuación al contexto y la capacidad para captar los componentes de la variable de interés, confiabilidad y validez. Es decir define o confiere significado a una variable al especificar lo que el investigador debe hacer para medir (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

La conservación de la relación en parejas de la ciudad de Toluca se midió a partir de la aplicación de una entrevista semiestructurada, a parejas que tengan un mínimo de cinco años en la relación, con hijos y que vivan juntos.

3.5 DEFINICIÓN DE UNIVERSO

El universo o población es la totalidad de valores, mediciones, conteos de una característica particular o de un grupo específico de objetos (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). Para Pick (1995), el universo es la población que está formado por el conjunto de los individuos que forman el grupo de interés para una investigación determinada.

Para el objetivo de esta investigación se consideró un universo integrada por parejas de la ciudad de Toluca con criterios de inclusión de 5 a 30 años en la relación con su pareja y que tuvieran hijos.

3.5.1 DEFINICIÓN DE MUESTRA

Pick (1995), indica que la muestra es un sector de la población siendo el grupo de interés para la investigación.

Se tendrá una muestra de tipo no probabilístico por cuota, utilizando un subgrupo del universo, los sujetos que se tomaran en cuenta para el estudio no dependerá de la probabilidad, sino de las características de la investigación. Al respecto Pick (1995), refiere que al tener un muestreo por cuota se debe conocer la población que se está estudiando y hacer una clasificación de estratos de acuerdo con los objetivos de nuestro estudio, es decir la selección por estratos no es al azar.

Se seleccionaron 200 participantes (100 mujeres y 100 hombres), con edades entre 25 y 55 años, que tengan a su actual pareja de más de 5 años en su relación de pareja, con hijos y que residan en la ciudad de Toluca.

3.6 DISEÑO DE INSTRUMENTO

Se llevó a cabo una entrevista semiestructurada cuyos reactivos fueron:

¿Qué es lo que usted realiza para que este alegre su pareja?

¿Qué sería lo que le gustaría que su pareja haga por usted?

Del 0 al 100% ¿Qué tanto usted considera que en su relación esta por; amor, costumbre o conveniencia? ¿En qué sentido?

¿Qué actividades hacen juntos para hacer más fuerte su relación?

¿En algún momento ha pensado en separarse? En caso de si ¿Que lo detuvo?

¿Cuáles son las 5 razones por las que sigue con su pareja?

Del 0 al 100% ¿Qué tan en paz, equilibrio, estable y tranquilo ha vivido durante el tiempo que lleva con su pareja? ¿El otro porcentaje de intranquilidad a que se debe?

¿Cuál es el mayor conflicto que ha tenido con su pareja? ¿Cómo lo solucionaron?

¿Con su experiencia que les recomendaría a las personas que están más por costumbre que por amor?

PROCEDIMIENTO

Las entrevistas se realizaron en las instalaciones del DIF del área familiar de la ciudad de Toluca, de forma individual y con la indicación de que los datos proporcionados serían confidenciales.

3.7 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Fue un Diseño Transeccional Descriptivo teniendo como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables proporcionando su descripción por tal razón son estudios solamente descriptivos (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

3.8 CAPTURA DE INFORMACIÓN

Se llevó a cabo la entrevista semiestructurada de la siguiente forma:

1. Se les menciono a los entrevistados el objetivo de la investigación.
2. Aclarando que la información proporcionada es confidencial
3. Indicando el tiempo aproximado que dura la entrevista.

4. Analizar las respuestas con los objetivos a seguir.
5. Agradecer a las personas por su colaboración de dicha investigación.
6. De la información obtenida se pasó a una base de datos para así realizar resultados y conclusiones.

3.9 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para llevar a cabo el análisis de la entrevista se realizaron categorías de respuesta con las palabras con mayores frecuencias obtenidas y denominadas por los participantes.

Las categorías son los niveles donde serán caracterizadas las unidades de análisis (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). Al respecto Pick (1995), menciona que la categorización de la información es el diseño de clases, grupos o categorías, las cuales pueden ser divididas o clasificadas las respuestas que se den a las preguntas propias de cada instrumento. Además Kerlinger (1986), menciona que una categoría es una partición o una subpartición, es decir si un conjunto de objetos es categorizado de alguna forma, es fraccionado de acuerdo con una regla. La regla indica como asignar los objetos del conjunto a las particiones o subparticiones.

Se procedió a vaciar la información en tablas de resultados, reuniendo los índices de respuesta con porcentajes, con ello se obtuvo conclusiones posteriormente la discusión de la investigación.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

De acuerdo con los resultados obtenidos para el reactivo uno ¿Qué es lo que usted realiza para que este alegre su pareja? Se obtuvo que los hombres consideran como parte fundamental para que se encuentre alegre su pareja, es necesario convivir el mayor tiempo con ella e hijos, a través de actividades, saliendo de casa yendo al cine o un café, teniendo en cuenta que tienen que trabajar para atender las necesidades básicas siendo responsables, además de complacerla con ciertos detalles y gustos. Para la mujer lo principal es atender las necesidades básicas teniendo; la comida y la casa limpia evitando conflictos coincidiendo en lo que él quiera o guste. En la relación de pareja se da más la comunicación por parte de la mujer así como el consentir y complacer a su cónyuge. (Ver tabla 1)

Tabla 1 Frecuencias de respuesta ¿Qué es lo que usted realiza para que este alegre su pareja?

Categorías de respuesta	Hombres N= 100	Mujeres N =100
Atender las necesidades Básicas	Complacer necesidades, lo que necesite, apoyar, cumplir con el gasto, trabajar. 6.3%	Atenderlo, lo que necesita, este la comida y casa limpia, apoyo económicamente. 14.4%
Evitación de conflicto	La tomo en consideración hacer lo que le guste, no hacer lo que a ella le molesta, no hago nada, portarme bien (fiel, no tomo, llegar a casa, no enojarse, no se puede es de carácter bipolar	Coincidir, realizar lo que él quiere, hacer lo que le agrada, enfocarme en lo que hace no en los hijos, sobrellevarlo, no gritar, no enojarme, no discutir, no pelear, no lo regaño, no buscar problemas,

	5.3%	solucionar problemas.
		7.0%
Convivencia	Frecuentarla, más tiempo con la esposa e hijos, convivir en casa, estar unidos	Estar en casa, disponer de tiempo con la familia, estar juntos, compartir momentos.
	6.7%	3.7%
Actividades de esparcimiento	Salir, pasear con el hijo, ir al cine, café, distraerse.	Hacer cosas que nos gusten, ir al parque, pasear.
	6.0%	1.3%
Detalles	Complacerla ser detallista, consentirla, satisfacer gustos, halagarla, sorprenderla.	Complacerlo, darle detalles, consentirlo, halagarlo, mimarlo, practicar nuevas actividades
	5.0%	5.3%
Valores	Confianza, tolerancia, respeto, atento, puntual, amable, lo que da yo doy, ser responsable, valorarla.	Respeto, respetar reglas y obligaciones, dar y recibir (libertad, valorarlo.
	5.3%	2.6%
Comunicación y comprensión	Comunicación, platicar, comprenderse,	Comunicación, platicar, mensajes,

	escucharla.	comprendernos.
	2.3%	5.0%
Cuidados de protección	Atención, procurarla, la atiende, cuido, protejo, al pendiente, tratarla bien.	Tratarlo bien, cuidarlo, cuidando sus cosas personales, procurar que este bien, al pendiente.
	4.3%	2.3%
Relación adecuada	Buena relación con ella, ser divertido, bromista, espontaneo, sorprenderla, buen humor, optimista.	Llevarnos bien, darse un espacio individual, practicar nuevas actividades, salir a diferentes lugares, estar de buen humor, alegre, hacer relajó, llegar con una sonrisa.
	3.3%	2.6%
Labores del hogar	Ayudar en labores domésticas, en el negocio.	Cumplir con los quehaceres del hogar, hacer lo que me corresponde
	3.3%	1.6%
Expresión de amor	Quererla, hacerla feliz, piropos	Apapacharlo, se sienta amado, decirle lo importante que es para mí, la vida sexual
	1.3%	2.3%

Libertad de ser	Ser yo mismo, no siendo fiel.	Cada quien lo que le guste, todo
	.6%	.6%

En lo que respecta a los resultados obtenidos para la pregunta dos ¿Qué es lo que le gusta que su pareja haga por usted? Se obtuvo que para los hombres es necesario los cuidados; que este la comida, ropa, casa limpia y cumpla con necesidades físicas a la vez le gusta que la pareja lo consienta, le demuestre cariño además de ser escuchado y comprendido. En tanto para la mujer es de importancia que su cónyuge la abraza, le proporcione caricias, complazca y para sentirse protegida necesita que la traten bien con atenciones, respeto, se interese por ella e hijos y que exista apoyo en las actividades profesionales y del hogar. (Ver tabla 2)

Tabla 2 Frecuencias de respuesta ¿Qué es lo que le gusta que su pareja haga por usted?

Categorías de respuesta	Hombres N=100	Mujeres N=100
Demostración de afecto	Consienta, me chiquee, detallista, amorosa, cariñosa, me quiera, amor incondicional.}	Detalles, mande flores, complazca, consienta, cariñoso, no me ceta, abrazar, apapachar, caricias, amor, me ame, nos respetamos
	11.4%	24.4%
Cuidados de protección	Atenderme (lavar, planchar), cumpla labores de la casa (comida, casa limpia, ropa), cumpla con necesidades físicas y materiales, se preocupe por el bienestar por mi e hijos, atención, me procure.	Procure, bienestar de la familia, cumpla necesidades; sentimentales, moral, económico, atenciones, atiende, trate bien, preocupe por la salud, interese por mi e hijos, cuide y proteja.
	16.8%	15.2%
Apoyo moral, económico	Compartir mis sueños, me respalde, apoyo moral económico, ayuda en el hogar y trabajo, ayuda a ser disciplinado, pido un	Apoyo profesional, económico, moral. Ayuda en labores de la casa, educar y cuidar a los hijos, no dejar la ropa

	favor lo haga.	tirada.
	6.4%	8.8%
Valores	Me tome en cuenta, confianza, respeto (al confianza, respeto, tiempo, darme mi lugar agradecimiento, tolerante, ante los demás, no miren compartida, amable, a otra, lo que doy recibir puntual. (libertad), amable, educado, no peleamos, es responsable, buen hombre conmigo.	
	6.4%	7.6%
Comprensión y comunicación	Escuche, que no me reproche, comprenderme, correspondernos, correspondernos, comunicación, antes de hacer caso a terceros hable conmigo.	Escuche, lo que doy recibir (comprensión), correspondida, compartir opiniones, comunicación, mensajes.
	6.8%	2.8%
Tiempo en familia	Estar en familia, le guste estar conmigo, este en casa, tiempo.	Convivir, dedique tiempo
	5.2%	2.8%

Los resultados que se obtuvieron a la pregunta tres que indica: Del 0 al 100% ¿Qué tanto usted considera que en su relación esta por amor, costumbre o conveniencia? A

pesar de que algunos hombres se encuentran en la relación totalmente al (100%) por amor, tienden a mantenerse (85%), fundamentándose en la comunicación, el entendimiento, el uso de palabras bonitas, cuidando a la pareja, mostrando afecto, tolerando con buenas acciones y tomando decisiones orientadas al bien común. Por su parte las mujeres dijeron estar en la relación también por amor (100 %), fundamentando su permanencia en el afecto, las caricias físicas, palabras de amor, con la convivencia con su pareja y familia, con actos de bondad, actitudes positivas, apoyo y dando un buen trato físico y emocional a sus seres queridos.

Por otro lado los hombres son quienes perciben en menor grado que la relación es por costumbre por la monotonía de los roles que tiene cada uno, así como el estar juntos que provoca la convivencia diaria. Pues las mujeres dijeron que el verse diario y la monotonía de las obligaciones que deben cumplir en el hogar provocan caer en la costumbre.

Las personas que dijeron permanecer en su relación por conveniencia fueron muy pocas, los resultados obtenidos se observó que los hombres fundamentan su respuesta en lo conveniente que es tener una pareja que lo soporte, cuide de los hijos, y el miedo a la soledad. En comparación para las mujeres que indican que se debe a los hijos y el sustento económico. (Ver tabla 3)

Tabla 3 Frecuencias de repuesta. Del 0 al 100 % ¿Qué tanto usted considera que en su relación esta por amor, costumbre o conveniencia? ¿En qué sentido?

Por amor al 100%

Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
Expresión de afecto	Detalles, sonrisas,	sorpresas, relaciones Cariños, caricias físicas y emocionalmente, afecto,

	maritales, diciendo bonitas, abrazándola, complemento confidente, me hizo papá.	caricias, palabras besos, a papachos, amiga, 14.2%	ternura, amor. 12.6%	palabras de
Convivencia y recreación	Estar juntos, ir al parque, salidas a comer.		Momentos en familia, convivir, salir juntos, fin de semana sin hijos, viaje, caminar.	
		1.5%	12.6%	
Comunicación y comprensión	Comunicación, escuchando, comprensión.	platicar, 8.7%	Comunicación, comunicándole el amor (todos los días decirle te amo, mi amor), platicar.	
			8.7%	
Relación adecuada	Buena relación, tratándose bien, bendito sea a dios tranquilos, compartiendo situaciones, riéndonos, estando contentos, me gusta estar con ella, no peleamos.		Actos, actitudes, trato que tenemos físico y emocional, acciones diarias, no estamos juntos todo el día, esposa amiga y amante, estar en las buenas y malas.	
		7.1%	8.7%	

Valores	Apoyo, respeto, aumento de autoestima con porras	Apoyar respeto, fidelidad, confianza.
	4.7%	7.9%
Cuidado y protección	Necesidad de cómo están, preocuparnos por el bienestar mutuo, cuidándola.	Preocupándose por la otra persona, cuidando de él, preocupándose por mí, al pendiente de los hijos y de la relación sexual, atenciones.
	2.3%	5.5%
Repartición de roles	Trabajando, ayudarse, reparto de actividades.	Apoyar económicamente, hasta en las obligaciones.
	3.1%	1.58%

50 al 90 % por amor

Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
Comunicación y expresión	Diciendo palabras bonitas, diciéndole te quiero, dialogando (cómo te fue, cuídate), comunicación, comprensión, entendimiento.17.3%	Decimos lo que sentimos, comunicación, hablando por teléfono, mensajes. 6.1%
Expresión de afecto	Detalles, afecto, caricias, besos, cariño,	Caricias, besos, cariño, a papachos, abrazándonos,

	abrazándonos, amándola, tomados de la mano en el sofá, amor a la familia, sacar adelante a los hijos, reconoces cuando existe amor.	complaciéndonos, consintiéndonos, es mi media naranja, hijos.
	15.6%	9.4%
Relación adecuada	Actos, buenas acciones, calidad de tiempo, toma de decisiones, cualidades, es diferente la relación de novios, sobrellevar problemas, toleras para un bien común (hijos), tratando de llevarse bien, acompañamiento, existen problemas, no se distorsione la relación por desaire, atendiendo gustos.	Actos, acciones, si existen problemas buscar solución, hechos, sobrellevarse, no llevarle la contraria, quiero estar contigo, realizando cosas que le agradan.
	11.7%	5.5%
Compartir valores	Respeto, apoyándose, estar juntos, confianza, perdonar sin rencores a un lado el orgullo, sinceridad, valores.	Respeto, respetando ideales, gratitud, compañía, tratándose cordialmente, apoyando, perdonar los errores.
	3.9%	8.3%

Repartición de roles	Labores de la casa, lavar, hacer la comida, ocupación, hacer las cosas sin obligación, trabaja.	0%
	6.1%	
Esparcimiento recreativo	Convivir fines de semana, salir, diversión.	Convivimos, salimos juntos, me acompaña a todos lados.
	3.9%	3.9%
Cuidado y protección	Atención cuidados, te atiende, al pendiente uno al otro, satisfacer nuestras necesidades, tratar de atenderla	Atención interés, al pendiente del otro, gusto por atenderlo, preocupándose por las necesidades mutuas.
	3.9%	27%
Abnegación	0%	No hay detalles, se acaba el amor, no hay respeto.
		1.1%

-50% al 10% de amor

**Categorías de
respuesta**

Hombres

Mujeres

Disminución del amor	Tratar de hacer las cosas bien, ciertos detalles	A veces salimos, detalles, hay cierta estabilidad emocional, poco amor.
	10%	25%
Desamor	Ya no sé si es amor, se está acabando, te acuerdas esporádicamente, este la comida.	Nos decimos güey, chinga la tuya.
	15%	20%
Expresión de afecto		Bien bonito, apapachos, abrazos, sobarle la espalda.
	0%	20%
Comunicación	Diciéndole palabras bonitas.	Decirle te quiero, palabras bonitas, comprensión.
	5%	15%
Compartir valores		Respeto y armonía
	0%	5%

0% de amor

Categorías de amor	Hombres	Mujeres
--------------------	---------	---------

Falta de expresión del afecto	No soy amoroso.	No contesto
	50%	50%

0 % al 50% por
costumbre

Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
Rutina de los roles	Rutina con los hijos, la monotonía, caes en la rutina, ya llegue ya me voy ir y venir, actividades cotidianas, ya llegue ya me voy ir y venir, levantarse desayunar cada quien sus roles, salir, mensaje llamadas, llegar a platicar, olvidar decir cuánto amamos y agradecer por la comida.	El que llegue y alguien te espere, actividades diarias, monotonía, rutinario, obligaciones de la casa, darle de cenar dormirse, llamadas, visitar los mismos lugares, sexualidad, amor, estar en las buenas y malas
	31%	17.6%
Convivencia en casa y trabajo	Estar en casa, acostumbrado a estar juntos, convivencia, diaria, haces todo juntos,	Vernos diario, verlo día y noche, convivencia, trabajo, hijos.

convivencia con sus papás, ir al trabajo, proveer. 16.6%

26%

Miedo a la soledad o codependencia Estar con alguien, necesidad de convivir, necesidad de estar juntos, falta que le hace uno al otro, comodidad. Estar con alguien 1.6%

6.7%

50% al 90% por costumbre

Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
Rutina de la convivencia	Te levantas haces tus cosas	Monotonía, te acostumbras, se habitúa uno a dormir, Vernos diario, la relación es una forma de vida, horario en que llega, convivencia diaria, rutina siempre lo mismo, el llega le doy de comer, ver jugar el fut bol, actividades de la casa, acompañe a todos lados, tenemos obligaciones
	Trato que se da	

	7.6	que cumplir, procure económicamente, platicar.
		8.8%
Miedo a la soledad	A la compañía	Que no está, estar con él.
	7.6%	3.8%
Por obligación	Ya no haces las cosas por amor sino porque las tienes que hacer, ciertos detalles (24 feb, cumpleaños)	
	7.6%	0%
Expresión de afecto		Los apapachos, ya no se demuestra el amor, ya congeniamos, apoyo.
	0%	3.3%

100% por costumbre

Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
Sin sentido el estar con alguien	Quehacer, comprendernos, el vivir juntos. 66.6%	Monotonía, voy al trabajo regreso a dormir. 33.3%

0% por conveniencia

Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
Sin conveniencia	37.5%	62.5%

10% al 50% por conveniencia

Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
--------------------------------	----------------	----------------

Beneficios egoístas

Los hijos, no tienes que criar tu solo los hijos, acuerdos mutuos (no te hago daño tú tampoco, lo tuyo es mío y lo mío es tuyo)

Hijas, compromiso, patrimonio entre los dos, es el sustento económico de mis hijos, papá de la hija, por su fuerza física.

tuyo), lavan la ropa.

16%

56%

Miedo a la soledad

Estar con alguien, a Soledad, compartiendo donde puedo encontrar a ratos libres, salir a alguien que me atienda, a pasear. esta edad es mejor mantener la relación y no buscar otra.

16%

12%

50% al 100% por conveniencia

Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
Conformismo	Es la única que me soporta, obligación.	
	60%	0%
Los hijos	Negocios en común (económico) e hijos.	La enfermedad de mi hija.
	20%	20%

En cuestión a los resultados obtenidos de la pregunta ¿Qué actividades hacen juntos para hacer más fuerte su relación? Se encontró que tanto mujeres y hombres coinciden en compartir el tiempo, acuerdos y tener comunicación con su pareja. Pero se observó que para las mujeres es más importante el tiempo de compañía en comparación a los hombres, argumentando que el tiempo que disponga ella y su pareja serán para estar juntos y de esta manera se verá fortalecida su relación, incluyendo los acuerdos. También los hombres manifestaron, que es importante llevar a cabo la convivencia familiar y realizando todo juntos, lo cual los guiará a llevarse bien, además de tener acuerdos mutuos para planear alguna actividad dentro o fuera de casa, lográndolo a través de la plática con su pareja, mostrando la mujer también interés para propiciar una comunicación recíproca. (Ver tabla 4)

Tabla 4 Frecuencias de respuesta ¿Qué actividades hacen juntos para hacer más fuerte su relación?

Categorías de respuesta	Hombres N=100	Mujeres N=100
Tiempo de compañía	Realizar todo juntos, convivir en familia, ir en tiempo para los dos, pareja a convivios, pasear en pareja y escaparse de novios, familia, convivencia, salir, llevándonos bien (salir, ejercicio físico, escuchar reír), caminar, comer, música, leer juntos. congregación, leer libros. 25.4%	Estar juntos en casa, salir, ejercicio físico, escuchar reír, caminar, comer, música, leer juntos. 31.3%
Acuerdos	Planear cosas, acuerdos mutuos, hacer compras, juntos en casa o en	Quehacer, trabajamos juntos en casa o en

	trabajar juntos, labores cualquier otro lugar, del hogar, todo en participación en la cocina, relación a los hijos, arreglar el carro, lo que nietos. corresponde al niño (cuidado y tareas).	
	14.9%	7.8%
Comunicación y comprensión	Platicar problemas y del trabajo, dialogando lo que nos gusta, hable conmigo antes de hacer caso a terceros, escuche.	Platicar, comunicación, mande mensajes, dialogo de interés para los dos, escuche.
	10.5%	9%
Desinterés	Ninguna, no puedes convivir.	Nada no le gusta lo que a mí.
	.3%	.3%

Con los resultados obtenidos del reactivo cinco la cual dice si ¿En algún momento ha pensado en separarse? En caso de si ¿Qué lo detuvo? Se obtuvo que la mayor parte de ambos sexos no han pensado en separarse, pero de las personas que si han pensado en esta idea, ambos coinciden que el motivo que los detuvo a separarse es el bienestar de los hijos, los hombres considerando a cabo la valoración de la situación con la reflexión y pensar sobre todo en el equilibrio familiar. En comparación para las mujeres el bienestar de los hijos y saber que nuevamente surge el amor es suficiente para no tomar la decisión que afecte la relación para lograr la estabilidad que les favorezca y si es necesario perdonar o ir a terapia de pareja recapacitando de los errores. (Ver tabla 5)

Tabla 5 Frecuencias de respuesta ¿En algún momento ha pensado en separarse en caso de si? ¿Qué lo detuvo?

	Hombres N=100	Mujeres N=100
	No 31%	No 33%
	Si 19%	Si 17%
Categorías de respuesta	Hombres	Mujeres
Bienestar de los hijos y reflexión	Razón, nuestros hijos, familia, no acobardarse “no puedo”. 23.4%	Bienestar de los hijos, hijos, bebe. 24.4%
Predomina el amor	Amor, amor incondicional hermoso y grande. 9.5%	Amor, el cariño lo amo, me reconquistó, saber que soy correspondida, es persona de valores. 13.8%
Valoración de la situación para el equilibrio	Darse un tiempo, pensar que no voy a conseguir otra igual, reflexión, valorar los actos, acuerdos mutuos, la	Saber que no podemos vivir separados, recapacite sobre mis errores, poner en la balanza el amor, más

juventud madurez, años buenos que malos,
 recordar tiempos buenos, si te conviene, terapia de
 pensar lo que tú elegiste pareja, perdón la
 (hijos, familia), estabilidad.
 estabilidad, comunicación
 (alguien tiene que ceder).

12.7%

8.5%

Costumbre y soledad

Costumbre dominando el
 amor, la he corrido y no
 se va, biblia.

4.2%

Es difícil saber lo que
 sientes, por tú pareja,
 monotonía, no tengo
 trabajo.

3.1%

De acuerdo con los resultados obtenidos para la pregunta ¿Cuáles son las 5 razones por la que sigue con su pareja? Prevalció que ambos sexos coinciden en la mayoría de las categorías, siendo el amor la razón principal para permanecer con la pareja, demostrando el cariño que existe entre ambos y saber que siguen queriendo a su pareja, también es necesario los proyectos de pareja compartir valores como; confianza, respeto y fidelidad. Existiendo compatibilidad entre los dos prevaleciendo comunicación y comprensión. (Ver tabla 6)

Tabla 6 Frecuencias de respuesta ¿Cuáles son las 5 razones por la que sigue con su pareja?

Categorías de respuesta	Hombres N=100	Mujeres N=100
Expresiones de amor	La amo, queriendo, amor, afecto, cariño, nos entendemos sexualmente, llena varias partes de intimidad, confidente, felicidad. 13.9%	Es amoroso, me ama y lo amo, amor, queriendo, cariño, ternura, gusto por la felicidad. 11.7%
Estabilidad y proyectos	Estabilidad emocional, bienestar de los dos, trabaja, proyectos en pareja, logros, seguridad, comodidad, hijos, nietos. 10.5%	Estabilidad incluso económica, crecimiento, proyectos de pareja, soy trabajadora, seguridad, es trabajador, hijos, papá de mis hijos. 8.7%
Compartir valores	Fidelidad, respeto, solidaridad, confianza, detalles.	Buen ejemplo para mis hijos, fidelidad, respeto también al matrimonio,

		confianza, lealtad, valores, libertad, agradecimiento, detallista .	4.9%	6.2%
Complementariedad	Nos complementamos, el vínculo, es buen equipo, familia, tener una pareja, interdependencia, amistad, afinidad en gustos e intereses.	Es excepcional, compatibilidad, unión familia, matrimonio, forma parte de mi existencia, nos acoplamos, amistad, intereses comunes.	4.3%	3.3%
Comunicación y comprensión	Comunicación, comprendemos, entendimiento.	Comunicación, comprensión entendimiento.	3.6%	2.8%
Relación adecuada	Nos llevamos bien, me siento bien (a gusto con ella), diversión, no peleamos, no discutimos.	Nos llevamos bien, estoy a gusto con él me divierto río mucho, me siento cómoda, alegre mi vida, hace la vida amena, soy divertida.	2.9%	

		2.4%
Costumbre conveniencia	y Costumbre, la vida sexual, indiferencia (diferentes puntos de vista), me tolera, el que dirá la sociedad dios, no terminar solo, idea de morir con alguien, querer envejecer juntos.	Costumbre, conveniencia, se tiene que mentir, es agresivo, esperanza de que cambie, no por sus deslices, estar siempre juntos, la edad.
	2.6%	2.1%
Protección y apoyo	Atenta, cuidado, gran apoyo en las buenas y malas, apoyo emocional e incondicional, ayuda.	Atento, me atiende, me cuida, soy atenta, apoya mucho, es responsable.
	2.8%	2.8%
Características personalidad	de Paciente, buena persona, atiende a los hijos, manera de pensar, su carácter fuerte, manera de ser, lo que soy cuando estoy con ella, es alegre la admiro.	Paciencia, enseña el amor en todo, cambio su manera de pensar, no soy posesiva, por sus creencias, es noble, es alegre, inteligente.
	1.3%	1.9%
Experiencias en pareja	Experiencias moral, económicamente para	Compartimos muchas cosas, más años buenos

	encontrar la felicidad, hay momentos buenos y malos, estar juntos, y me gusta su compañía. malos, estar unidos.	que malos, estar juntos, me gusta su compañía. Tiempo de convivencia.
	1.3%	1.9%
Atracción física	Guapa, bonita me gusta	Este guapo, me gusta.
	1.3%	1.3%
Machismo y abnegación	Está en casa, da de comer lava y plancha, guisa rico, dependencia de ella.	Es hogareño, existe apoyo económico, dependo económicamente de él.
	.8%	1.8%

Respecto a la pregunta siete, del 0 al 100 % ¿Qué tan en paz, equilibrio, estable y tranquilo ha vivido durante el tiempo que lleva en su relación? ¿El otro porciento de intranquilidad a que se debe? Se obtuvo que las mujeres se perciben con mayor equilibrio y tranquilidad en comparación de los hombres, pero ambos indican que discusiones, diferencias de carácter o simplemente cualquier desacuerdo que se da en la relación afecta para poder estar en paz, incluso los celos y la economía consideran que son factores que afectan el equilibrio de pareja. (Ver tabla 7)

Tabla 7 Frecuencias de respuesta del 0% al 100% ¿Qué tan en paz, equilibrio, estable y tranquilo ha vivido durante el tiempo que lleva en su relación?

	Hombres	Mujeres
En paz, equilibrio, estable y tranquilo	N=100	N=100

100%



Tabla 7 Frecuencias de respuesta ¿El otro por ciento de intranquilidad a que se debe?

10% de intranquilidad	Hombres 18	Mujeres 18
<hr/>		
Categorías		
Discusiones	Discusiones, disgustos, problemas, siempre hay roces, uno llega de malas, stress del trabajo, diferencias, falta de interés.	Problemas, diferencias, suegra (o), mal entendido, adicciones, enfermedades.
	7.5%	11.3%
Celos	Celos, celos de ella no me tiene confianza, carácter.	Celos de él.
	3.1%	1.8%
Economía	Problemas económicos, altibajos.	Económicos.
	2.5%	3.1%
<hr/>		
15% de intranquilidad	Hombres=4	Mujeres=0
20%	Hombres=32	Mujeres=25

<hr/>		
Categorías de respuesta		
Problemas económicos, laborales, familiares.	Problemas económicos familiares laborales, problemas cotidianos, conflictos, desacuerdos, diferencias, de carácter.	Económico, pleitos, querer ser independiente, trabajo, diferentes puntos de vista, desacuerdos, diferencias de carácter, carácter similares

	15.7%	chocan.12.5%
Celos y enfermedades	Malos entendidos, celos, enfermedades, desconfianza, infidelidad.	No lo respetan a una, era celosa, terceras personas.
	4.4%	1.8%
Stress	Distancia, mundo que nos rodea desgaste, competencia, consecuencias de la vida.	Momentos difíciles
	3.7%	1.2%
25% de intranquilidad	Hombres 1	Mujeres 0
30% de intranquilidad	Hombres 8	Mujeres 7
<hr/> Categorías de respuesta		
Problemas familiares, laborales	Problemas económicos, laborales, peleas disgustos, problemas, educación del hijo.	Discusiones enojos, vivir con el suegro, gritos niños, falta de comunicación.
	10.6%	3.7%
Stress y costumbre	Accidente del hijo, compromiso, costumbre.	Ritmo de vida.
	1.2%	.6%

40% de intranquilidad	Hombres 1	Mujeres 3
50% de intranquilidad	Hombres 2	Mujeres3
Categorías de respuesta		
Celos	Celos.	Celos, posesiva.
	.6%	1.2%
Problemas económicos, laborales, familiares	Igualdad, carácter de ella, un poco de entendimiento y trabajo, enfermedades de los hijos, los hijos no son míos.	Económicos, borracho y agresivo, su carácter.
	5.0%	3.7%
60% de intranquilidad	Hombres=1	Mujeres=0
70% de intranquilidad	Hombres=1	Mujeres=2
80% de intranquilidad	Hombres=1	Mujeres=1
Categorías de respuesta		
Problemas económicos, laborales, familiares	El trabajo, problemas, no compartimos tiempo en pareja ni hogar, no hay acercamiento.	Agresivo, su carácter, no le gusta salir prefiere estar encerrado.
	1.8%	1.8%
90% de intranquilidad	Hombres=0	Mujeres=2

Categorías de respuesta

Problemas de salud e infidelidad.

Problemas de salud, trabajo, infidelidad ya no es lo mismo “ soy una pendeja, güey”

Respecto con los resultados obtenidos de la pregunta ocho ¿Cuál es el mayor conflicto? ¿Cómo lo solucionaron? se observó que los hombres consideraron que los problemas cotidianos se debió a la falta de comunicación así como la educación de los hijos, además de la infidelidad siendo los factores que terminan en conflictos severos, en cambio la mujer considera que los problemas económicos y los vicios son los conflictos delicados incluso la infidelidad por parte de su pareja. Por otro lado coinciden que para solucionar los problemas es necesaria la comunicación. (Ver tabla 8)

Tabla 8ª. Frecuencia de respuesta ¿Cuál es el mayor conflicto?

Categorías de respuesta	Hombres N=100	Mujeres N=100
Problemas económicos y familiares	Lo económico, la bebida, enfermedad, cambiar de residencia. 7%	Decide cambiar de horarios de trabajo, desempleo, económico, irresponsable económicamente, no apoya con el niño, vicio del cigarro, alcoholismo. 10.5%

Problemas cotidianos y de comunicación	Enojo, discusiones leves, problemas cotidianos, conflictos, quehacer, no poner atención, no compartió información sobre una situación, creer en palabras de otras personas.	Enojos, diferencias, cuestiones familiares, discusiones, problemitas, tonterías, falta de conciencia un olvido, recién casados llegaba tarde.	7.5%
	10%		
Educación de los hijos	Educación de los hijos, le pegaba a los hijos, problemas de escuela, por sus hijas.	Desacuerdo en el estudio del hijo, educación de los hijos, cuando la hija de casó me enoje, los hijos.	5%
	8%		
Infidelidad	Infidelidad, mal entendido e intrigas, rumores que andaba con otra, teniendo amigas, falta de interés de ambos por otro lado te empiezan a motivar.	Infidelidad, mal entendido, la duda, chismes de infidelidad.	8%
	7.5%		
Celos	La acosaban, celos de ambos, celos de ella, celos míos, salir lejos falta de confianza.	Celos	5%
	7.5%		

Sin problemas	No existen problemas.	Ningún problema
	4%	4%
Rasgos de personalidad	Él no te soporto yo tampoco, conocimiento profundo de la persona, carácter de los dos es fuerte, diferencias.	Diferentes puntos de vista, es meticuloso por la comida, soy impulsiva, ambos de carácter fuerte, diferencias de carácter.
	3%	3.5%
Machismo	No dejarse corregir por otras personas, salir sin avisar.	No me dejo estudiar, no me deja trabajar que este en casa, desacuerdo el quería tener un bebe yo no, llevo una mujer sin que la conociera, tengamos sexualidad sin que yo quiera.
	1%	2.5%
Agresión	Haberla corrido, golpearla, separación.	Separación
	2%	1%

Tabla 8b. Frecuencias de respuesta ¿Cómo lo solucionaron?

Respecto con los resultados obtenidos respecto a la solución del mayor conflicto se observó que los hombres y las mujeres se inclinaron por tener una comunicación y comprensión clara llegando a acuerdos a través de valores como la paciencia, confianza y el perdón.

Categorías de respuesta	Hombres N=100	Mujeres N=100
Comunicación y comprensión	Hablando y entendiendo diferentes puntos de vista, platicando, comunicación, comprensión, lectura, conocimiento de la pareja. 30%	Hablando, platicando, comunicación. 27%
Mutuo acuerdo	Con acuerdos, analizando y valorando, demandando, cediendo. 7.5%	Llegando a reglas acuerdos, ventajas y desventajas, tomando decisiones juntos, deje de hacer caso, hasta que el habla, sobrellevando. 11%
Valores	Me agunto, paciencia, confianza, perdón, disculpa. 6.5%	Hijos, paciencia, confianza, perdón. 6.5%

Decisión de análisis personal	Trabajando, hechos, estabilidad económica emocional, vida espiritual (dios), tratamiento, reflexión a la soledad.	Trabajando, haya más años buenos que malos, acabas o continuas, contacto con dios, terapia, dejo de beber, vivir aparte, se quedo afuera en la calle.
	6%	5.5%

De acuerdo con los resultados obtenidos al reactivo nueve ¿Con su experiencia que les recomendaría a las personas que están más por costumbre que por amor? Se observó que los hombres refirieron que al existir comunicación y entendimiento podrán explorar nuevas experiencias, cambiar rutinas, es decir con creatividad y haciendo uso del análisis de la situación teniendo en consideración el respeto, tolerancia y la confianza. Ante la costumbre si es necesario tomar la decisión de la separación. En cambio las mujeres consideraron primero la separación o iniciar una relación en unión libre intentando tener un dialogo, comprenderse, así como revivir el noviazgo cambiando rutinas, es decir la creatividad y no olvidar que se tienen que valorar que exista confianza y respeto. (Ver tabla 9)

Tabla 9 Frecuencias de respuesta ¿Con su experiencia que les recomendaría a las personas que están más por costumbre que por amor?

Categorías de respuesta		Hombres N=100	Mujeres N=100
Comunicación y comprensión		Comunicación, escuchándola, comprender,	Comunicación, platicar llegando a compromisos y acuerdos, dialogo con sinceridad, comprensivos

	entendimiento.	y escuchar al otro.	
			9.2%
			11.5%
Separarse de forma sana	Si no existe amor afecto se separen, si no hay hijos se separen, si la mujer tiene hijos el hombre se haga responsable, buscar pareja con similitudes	Se separen, si no hay hijos se separen, conseguir otra pareja y vivir en unión libre.	
			7.3%
			11.5%
Creatividad para enamorarse	Cambiar la rutina (diferente ritmo de vida) con algo sencillo, reinventen, explorar cosas nuevas con mutuo acuerdo, diviertan, renovar y fomentar el amor, busquen enamorarse, explorar dentro de su corazón, todo se sostiene por amor.	Cambien su rutina con cosas novedosas o nuevas, actividades en común sin perder la individualidad, reencontrar el amor no se apague, estén por amor, revivir el noviazgo.	
			8%
			11.1%
Análisis de la situación	Si existen hijos lo piensen, no quedarse en pleitos viejos, factores que hicieron unirse,	Ir a terapia, valores las virtudes y no los defectos, balanza porque se	

	<p>detectar lo positivo, unieron. intereses particulares, buscar cualidades valorando pros-contras, autoevaluación mejorando lo malo, ir a terapia y tomar decisión, solucionar conflictos diferencias, saber lo que quieres, revaloren se preparen,</p>	3%
	10.%	
Valores	<p>Actitud y confianza, Se valoren cada quien, apoyo, respetar defectos confianza, respeto, y aceptarse tal como es, predominen los amar, confianza, respeto, sentimientos, no olvidar fidelidad, tolerancia, los detalles, complazca. paciencia, humildad, acceder, ambos sean detallistas, esforzarse, perdonar, vivir en paz con valores, amor mutuo</p>	6.9%
	8.8%	
La costumbre como base	<p>Por costumbre se infeliz, Por costumbre es aguantar por el que dirán enfermizo, si existe si se divorcian. infidelidad se protejan (preservativo), vivir como se presente la vida, evitar</p>	

		pleitos, ignorando, aguantar, seguir por los hijos.
	1.5%	5%
Dejar a un lado el atractivo físico	Dejarse querer, no se vayan por la atracción física, no por la conveniencia, convivir más tiempo.	El matrimonio no es un juego, en el matrimonio hay tristezas y alegrías, convivir.
	1.9%	2.3%
Religioso	Se casen, se acerquen a dios.	Ayuda programada con poder superior, estén con dios y espiritualmente con los hijos.
	.76%	.76%

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos se encontró que los hombres y las mujeres tienden a fomentar estrategias para conservar la relación de pareja, cubriendo necesidades biológicas y psicosocioculturales. Un factor psicosociocultural es proporcionar la alegría a su pareja. Los hombres consideran que para ello es necesario pasar el mayor tiempo con su pareja e hijos, además de complacerla con algunos gustos, pero algo fundamental es el trabajar. En cambio para las mujeres optan por atender, consentir y complacer a su pareja teniendo la comida y la casa limpia. Para Castañeda (2002), refiere que los hombres demuestran su compromiso al aceptar casarse y mantener a la familia significa una de las variantes del amor. Según Díaz-Guerrero (2008), considera que la estructura de la familia se fundamenta en: la supremacía del padre y el necesario autosacrificio de la madre. La diferencia de roles del hombre y la mujer en lo social, familiar, económico y político del hombre es a consecuencia del conjunto de actitudes, valores, personalidad y expectativas definidas como femeninas o masculinas Burns (1990, como se citó en Ocampo, 2007).

Por otro lado tanto hombres y mujeres de manera general les agrada sentirse protegidos por su pareja, el hombre necesitando que su pareja le proporcione comida, además que se encuentre la ropa y la casa limpia, sin olvidar el sentirse escuchado y comprendido. Para la mujer va más al aspecto emocional necesitando que la traten con atenciones y respeto, queriendo que le demuestren el afecto a cada instante con detalles y caricias. El hombre busca actividades o situaciones en la cual podrá demostrar su masculinidad de su capacidad para ser respetado y admirado y la mujer pretende que se le reafirme su feminidad por su capacidad (Willi, 2004). Al respecto Valdez (2009), refiere que cuando se ama a la pareja se le cuida, se le protege, se le mimas de distintas formas para que permanezca la pareja por tiempo indefinido.

Es interesante que en ambos sexos consideren elemento fundamental el amor para la conservación de la relación de pareja, sin embargo para la mujer lo es de mayor relevancia para permanecer con la pareja, encontrándose que la manera de expresar el amor es diferente en ambos. Los hombres suelen hacerlo con abrazos, caricias, tratarla bien, decirle te quiero, en cambio la mujer demuestra el cariño con caricias y ternura de

manera respetuosa, pero principalmente convivir con la familia. De acuerdo con Castañeda (2002), existen diferentes formas de percibir el amor en los hombres y las mujeres, los hombres aman de manera más sexual hablando poco de sus sentimientos, suelen ser pragmáticos en el afecto, prefiriendo las acciones o hechos y las mujeres tienden a ser más sentimentales, necesitando sentirse amadas y no solo deseadas. Por su parte Corbella (1997), sostiene que para los hombres y mujeres existen actitudes totalmente distintas respecto a lo que implica la conducta sexual, surgiendo que tengan diferentes formas de entender el amor. Al respecto Escobar (2000), tanto hombres y mujeres necesitan escuchar palabras tiernas y delicadas, las caricias beneficiaran el alma y toda relación de pareja necesita comunicación.

Respecto cuando se está percibiendo la relación como costumbre, se observó diferencias en la cual los hombres lo perciben en menor grado adjudicándolo a las actividades cotidianas o roles que se tienen y el estar juntos que surge de la convivencia diaria. En comparación para las mujeres, se observó que el verse diario y la monotonía de las obligaciones que tienen que cumplir principalmente de la casa. Por su parte Rojas (2001), afirma que conforme transcurre el tiempo el amor o la relación de pareja se ve afectado por la convivencia diaria. Durkeheim, (como se citó en Corbella, 1997), considera que toda convivencia se verá perjudicada al estar presente la costumbre y el silencio. Usualmente demasiadas personas esperan que la mujer realice muchas cosas en poco tiempo, ejemplo; actualmente se le exigen tareas domésticas, pero que estudien y trabajen, que tengan iniciativa y decisión, pero que sigan obedeciendo a los hombres de manera abnegada; que sean independientes pero hasta cierto límite; que realicen “trabajo de hombres” pero que sigan siendo femeninas, a modo que hacia la mujer hay expectativas estrictas y contradictorias; que trabaje pero que siga siendo esposa y madre de tiempo completo.

Cabe señalar que, tanto hombres y mujeres son mínimas las personas que consideraron estar en la relación por conveniencia. Con respecto a las mujeres, se observó que el motivo de estar en la relación por conveniencia es por los hijos. En comparación con los hombres que son los hijos y el miedo a la soledad. Willi (2004), plantea que las personas eligen a su pareja con el fin de no dar a conocer o protegerse

de sus debilidades, defectos o carencias. Los hombres para mostrar fortaleza y seguridad buscaran a una mujer débil y recatada. En cambio las mujeres para ocultar el temor de ser abandonadas buscaran a hombres que las cuiden. Ante estas circunstancias que no les permite conocer lo que induce dicha relación, es para compensar los miedos de cada cónyuge, provocando que ambos permanezcan juntos.

Al revisar que es lo que hacen las parejas para fortalecer y fomentar la conservación de la relación, se observó que tanto hombres y mujeres consideraron necesario compartir el tiempo con su pareja, fomentando la convivencia familiar y el realizar acuerdos. Surra y Longstreth (como se citó en Dominian, 1996), sostienen que realizar actividades con intereses iguales propician estabilidad en la relación. Al respecto Bendersky (1988), considera que convivir en los primeros y en los posteriores años en una relación de pareja es para darse una idea de cómo organizaran su vida desde lo trivial hasta las decisiones trascendentes. Siendo cuestionable los hábitos y costumbres.

Gregory y Bateson (como se citó en Castañeda, 2002), mencionan que las relaciones interpersonales suelen ser por semejanza y diferencia. A las relaciones que se dan por semejanza las denomino simétrica; es cuando en la pareja se comparten experiencias, existiendo empatía, o identificación con la otra persona, además hay igualdad, intercambiando puntos de vista sin prejuicios. En la relación con diferencias es la que llama complementaria; se da en la convivencia con actividades distintas pero hacen un complemento, predomina un trato desproporcionado porque no están en el mismo nivel. En esta relación complementaria se demuestra y se reafirma las diferencias jerárquicas, para que cada quien tengan funciones específicas, siendo una relación de poder.

En la cuestión si han pensado en separarse, se observó que en ambos sexos en general, no han pensado en separarse. Sin embargo los hombres que si lo pensaron y prefirieron permanecer en la relación fue al valorar y reflexionar la situación buscando el bienestar de los hijos y el equilibrio familiar. En comparación de las mujeres que fue por una decisión más emocional, es decir por amor a la pareja buscando el bienestar de los hijos ya sea perdonando o recapacitando de los errores. Martínez (2006), considera indispensable evaluar expectativas de ambos y la capacidad de disposición para hacer cambios sin sacrificios para tener una relación adecuada proporcionando estabilidad. La

pareja al decidir permanecer unidos hay beneficios como la complementariedad de habilidades, la división del trabajo, compartir recursos, al unirse se fortalecen ante cualquier amenaza, se propicia armonía en el hogar favoreciendo el desarrollo de los hijos y los lazos familiares, esto es posible al conservar la pareja (Buss, 2007).

Al conocer cuáles son los factores o razones por las que permanece con su pareja, se encontró que tanto hombres como mujeres es indispensable y necesario que exista amor, además de la confianza, respeto y fidelidad, propiciando estabilidad y seguridad junto con los proyectos de pareja. Por su parte From (1959), afirma que cuando existe amor habrá un acto de voluntad permitiendo decidir y dedicarle la vida a la persona. Así mismo Valdez (2009), afirma que cuando prevalece el amor hay cuidados, protección, seguridad, confianza, libertad, paz o equilibrio hacia la persona amada. A la vez Saint Exupery (como se citó en Martínez, 2006), considera que cuando hay amor en la relación la pareja tiende a mirar hacia una misma dirección teniendo proyectos, compromisos de pareja en la cual estarán inmersos los dos.

A lo anterior Bendersky (1988), plantea que se debe de partir lo que cada integrante de la pareja tenga claro lo que espera del otro, elaborando proyectos comunes explícitos en los aspectos de convivencia, el cambio y ser flexible.

En lo que se refiere a la paz, equilibrio estable y tranquilidad en la relación de pareja, se encontró que las mujeres tienden a estar con mayor equilibrio y tranquilidad en la relación en comparación a los hombres, pero ambos sexos coinciden que la base que provoca para no estar en paz, suelen ser las discusiones o diferencias de carácter. Martínez (2006), sostiene que al existir diferencias excesivas o extremas entre los cónyuges provoca que se dificulte el entendimiento, debido a que ambos tienen experiencias de vida y estilos muy distintos para percibir la realidad. En toda convivencia de pareja aparecerán crisis, conflictos y diferencias (Bolinches, 2002). Al respecto Rattner (2000), menciona que son inevitables las discusiones en la relación, pero no necesariamente tienen que terminar en ofensas, tendrán que tener voluntad para comprenderse y llegar a un compromiso constructivo.

Por otro lado algunas discusiones que frecuentemente no terminan en acuerdos, sino que el conflicto se agrava, es decir algo insignificante se hace un problema mayor. Se encontró que los hombres consideran que el mayor problema que surgió en su relación se originó a la falta de comunicación, la educación de los hijos y la infidelidad. En comparación a las mujeres que lo adjudican a los problemas económicos, vicios e infidelidad. Al respecto en la relación de pareja se discute, hay dificultades, por el hecho que son diferentes, teniendo origen: primero porque son de sexos distintos (con diferencias muy establecidas) y segundo que en cada uno existe individualidad lo que dificulta coincidir enteramente con su pareja (Escobar, 2000). Según Martínez (2006), afirma que los factores que propician conflictos que llegan a desembocar en la ruptura son, la incomunicación, la rabia y el deseo de control, las elecciones inadecuadas, falta de límites, los celos infundados y la infidelidad, rutinas disfuncionales, pérdida de admiración y problemas económicos. Así mismo Rage (1999), menciona que los factores que propician el rompimiento de la relación son, las diferencia y autonomía, celos y posesividad, poder y control, expectativas de rol, desarrollarse por separado, comunicación inadecuada o pobre y desajuste sexual. De hecho, se encontró que para solucionar los conflictos de mayor importancia tanto hombres como mujeres utilizan como estrategia la comunicación y comprensión para tener acuerdos haciendo uso de la paciencia, confianza y el perdón. De acuerdo con Rojas (2001), menciona que las dificultades que se presentan en el compromiso de una relación serán disminuidas por comprensión y esfuerzo.

Martínez (2006), refiere que se tienen que considerar algunos elementos para que las relaciones de pareja tengan éxito tendrá que existir una adecuada comunicación, expresando las emociones en forma equilibrada con límites, negociando y creando acuerdos e intercambiando experiencias habiendo crecimiento mutuo.

En los resultados obtenidos se observó, que los hombres recomiendan a las personas que están en la relación más por costumbre que por amor, que exista comunicación y

entendimiento, realizando un análisis para cambiar rutinas con creatividad existiendo ante todo respeto, tolerancia y la confianza. En cambio existe diferencia con las mujeres en la cual consideran como primera alternativa la separación o iniciar una relación en unión libre o de ser posible antes de tomar tal decisión dialogar y comprender la situación de la costumbre y la necesidad de cambiar rutinas con creatividad para tener experiencias como en la etapa del noviazgo valorándose prevaleciendo la confianza y respeto. Bolinches (2002), afirma que lo interesante en la dinámica de la pareja es conservar la estabilidad en la rutina. Los valores son los principios éticos que rigen el comportamiento de cada persona, trascendiendo los valores con las vivencias, el tiempo, edad y el ambiente en que se desarrolla, es fundamental para decidir, actuar con valores o antivalores con su pareja o donde se desenvuelva (Fonseca, 2013). Así mismo Martínez (2006), sostiene que la relación de pareja se mantendrá saludable cuando existe creatividad, comunicación y estar al pendiente de las necesidades de su pareja.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos planteados en la investigación y por medio de un análisis de resultados, se indican las siguientes conclusiones:

- a) Un factor para conservar la relación de pareja es atender las necesidades básicas que requieren ambos cónyuges, tanto lo biológico y psicosociocultural, como es la comida y la convivencia a través de actividades de esparcimiento.
- b) Los integrantes necesitan estar en un ambiente en el cual se sientan protegidos con las acciones que realice su pareja.
- c) Elemento fundamental que requiere estar presente para la conservación de la relación de pareja es el amor.
- d) En un momento de desequilibrio y haber pensado en la separación utilizan como estrategia la valorización de la situación buscando el bienestar de los hijos.
- e) Las distintas maneras o estilos de expresar el amor va acompañado de valores (confianza, respeto, fidelidad, libertad, solidaridad), teniendo presente los proyectos de pareja. Son estrategias que favorecen la conservación de la pareja.
- f) La comunicación y la comprensión propician acuerdos en base a valores (confianza, perdón), siendo estrategias que utilizan las parejas para resolver un conflicto severo.

- g) Para evitar la costumbre, utilizan como estrategia cambiar las rutinas haciendo uso de la creatividad con respeto y confianza para tener nuevas experiencias o revivir conductas que antes eran satisfactorias para ambos.

SUGERENCIAS

Al haber concluido la investigación, da pauta conocer otras alternativas de estudio.

- a) Efectuar una investigación del mismo tipo con una muestra mayor.
- b) Realizar una investigación en donde los integrantes de la pareja posean diferente cultura.
- c) Desarrollar e implementar un programa de estrategias de conservación de la relación de pareja, en la cual los integrantes sean jóvenes.
- d) Realizar un estudio con distintas variables a las que se utilizaron en esta investigación con el fin de describir que otras estrategias son determinantes en la permanencia y conservación de la pareja.
- e) Realizar un estudio donde se observe si la edad o el nivel de estudios influye para conservar la relación de pareja.
- f) Investigar si existe relación en la cual uno o ambos integrantes consideran que un problema no resuelto en la niñez le está afectando para no conservar su relación de manera equilibrada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, R. (2002). *Comunidad de encuentro*. México: Vila editores.
- Alberoni F. (1992). *Para entender el amor*. México: Grijalbo
- Attie, T. (2007). *El malestar de la Pareja*. México: Trillas
- Beck, A. (1996). *Con el amor no basta*. México: Paidós.
- Bendersky, N. (1988). *Es posible disfrutar el matrimonio*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Bolinches, A. (2002). *El arte de enamorar*. España: Random.
- Buss, D. (2007). *La Evolución del deseo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castañeda, M. (2002). *El Machismo invisible*. México: Grijalbo
- Cañetas, Y. E. M. (2000). *Desarrollo y validación de un instrumento multifactorial de satisfacción marital*. Facultad de Psicología. México: UNAM.
- Corbella, J. (1997). *Vivir en pareja*. España: Novoprint.
- Cruz, S. L. (2002). *Causas de conflicto en la relación de pareja en la Teoría Sistémica*. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. México: UAEM.
- Del Casale. (1995). *La pareja: el arte de compartir la vida*. Buenos aires: Salerno
- Díaz-Guerrero, R. (2008). *Psicología del Mexicano 2. Bajo las garras de la cultura*. México. Trillas
- Díaz-Loving. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez A.R. (2002). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa
- Dominian, J. (1996). *El matrimonio: guía para fortalecer una convivencia duradera*. México: Paidós

- Döring (2000). *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?*. México: Fontarama.
- Eguiluz, L.L.(2003). *Dinámica de la familia*. México. Pax.
- Escobar, G. (2000). *Hacerse Pareja una guía para construir una relación de pareja*. México: Trillas.
- Estudios de administración Aplicada AC. EDAC (1996). *Mujer y Familia El amor como proceso vital: México*. Trillas.
- Estupinyá P. (2013). *Sex2 La ciencia del sexo*. México. .DEBATE
- Estrada, L. (1997). *El ciclo vital de la familia*. México. Grijalbo
- Fonseca, C. (2013). *Derechos humanos amor y sexualidad*. Porrúa
- Fisher, H. (2005). *Anatomía del amor*. Madrid: Anagrama.
- From, E.(1959). *El arte de amar*. Buenos aires: Paidós
- Gaille, P. (1991). *Uno más uno son tres*. Buenos Aires: Paidós
- García, F.y Musitu, O. (2000). *Psicología social de la familia*. Barcelona: Paidós.
- Giddens, A. (2000). *La transformación de la intimidad, Sexualidad, amor y erotismo en la sociedad moderna*. Madrid: Ediciones Catedra Teorema
- Gray, J. (2000). *Los hombres con de Marte, las mujeres son de venus*. España: Oceano
- Hernández S., Fernández, C. y Baptista P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Kerlinger, L. (1986). *Investigación del comportamiento. Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: Mc Graw Hill.

- Ibarra O. y Tapia B. (1995). *Perfil de personalidad de pareja con problemas conyugales que asisten a la clínica de psicoterapia familiar del DIFEM*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. México: UAEM.
- Estadísticas de la encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (2009). (ENADID)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010). *Mujeres y hombres en México*. (INEGI)
- Leal de Aguilar, M. (2003). Como intervienen la familia en las patologías actuales. *Psiquiatría Oficial de Difusión dela Asociación Psiquiátrica Mexicana AC*.19 (1) 47.
- Martin P. (1983). *Manual de Terapia de Pareja*. Buenos Aires: Amorroutu.
- Martínez, J. (2006). *Amores que duran...y duran...y duran*. México. Pax
- Marveya, E. (2001). *Educación familiar un valor permanente*. México: Trillas
- Meléndez, G. C. (2000). *Pareja y Terapia Marital*. Integrando diversos enfoques. *Psicología la pareja*. (44). 5-7.
- Montero, F. (2000). *Sentido y sin sentido*. Barcelona: Península 2000.
- Morris, D. (2002). *Masculino y femenino: Claves de la sexualidad*. México: Debolsillo.
- Pick, S. (1995). *Como investigar en ciencias sociales*. México: Trillas.
- Pick, S (1995). *Yo adolescente*. México. Planeta Mexicana
- Quilodran, J. (2000). *Atisbos de cambios en la formación de las parejas conyugales a fines del milenio*. México: UAEM.
- Rage, E. (1999). *La pareja elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés.
- Rattner, J. (2000). *Psicología y Psicopatología de la vida amorosa*. México: Siglo XXI editores.

- Rodríguez, M., Mogyoros, E., (1997). *Creatividad en las relaciones de Pareja*. México: Trillas.
- Samara , H. (2004). *Ponle oreja a tu pareja*. México: Diana.
- Souza, M. y Machorro (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México. Manual Moderno.
- Rojas, E. (2001). *El amor inteligente*. México: Planeta.
- Ríos, J. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja*. Madrid: Editorial CCS.
- Ocampo, J. (2007). *La elección y satisfacción en la relación de Pareja*. Tesis de maestría. México: UAEM.
- Orlandini, A. (1998). *El enamoramiento y el mal de amores*. México: Fondo de cultura
- Valdez Medina J.L. (2009). *Teoría de la Paz o Equilibrio*. México: Edamex.
- Valdez Medina, J.L. y González Arratia, N.I. (1999). Autoconcepto en hombres y mujeres mexicanos. *Ciencia ergosum*, 6 (3) 265-269.
- Valdez, M.J., Díaz Loving, R. y Pérez B. M. (2005). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: UAEM.
- Willi, J. (1993). *La pareja humana: relación y conflicto*. España: Ediciones Morata.
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor El crecimiento personal en la relación de pareja*. España: Herder